预科部教材

最受欢迎的上师之一
朗措玛寺　住持

微博 http://weibo.com/dazhenkanbu
博客 http://blog.sina.com.cn/dzkbbk









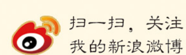
达真堪布上师，四川省阿坝县麦尔玛乡人。1973年出生，7岁出家。18岁时赴色达喇荣五明佛学院，依止晋美彭措法王为根本上师，获得了大圆满法的完整传承及灌顶。26岁时获得法王亲自授予的堪布证书。后任阿坝县朗措玛寺主持。

2005年开始在汉地传授即身成佛之法门——大圆满法，临终往生之法门——净土法。提倡从基础开始，按次第修行；强调生活与修行相结合，实修与理论相结合的修行方法。

2006年创建大圆满法网站、大圆满法论坛、大圆满法网络共修讲堂、大圆满法网络佛学院，利用互联网弘扬佛法。

著有三宝藏（显密宝藏、无上宝藏、雪域宝藏）系列丛书。





预科部教材

最受欢迎的上师之一
喇荣五明佛学院　堪布
朗措玛寺　住持

微博 http://weibo.com/dazhenkanbu
博客 http://blog.sina.com.cn/dzkbbk

佛海同舟

FOHAI TONGZHOU

◎达真堪布 著



序　言

任何一个众生，无论贫富，无论美丑，无论善恶，只要身处轮回，就会被贪嗔痴等束缚，烦恼不断，苦不堪言。而佛法，是佛陀智慧的结晶，是一种活法，是开心快乐的方法，是解决所有问题的方法。任何人都需要佛法。

为了让有缘众生正确、全面、系统地了解佛法，我们曾经汇编了《佛海启航》一书。如果大家真的读懂了这本书，真正相信了书中所诠释的道理，那么就会生起对正法的渴求心，迫不及待地修习佛法。为了指导大家的实修，特此汇编本书。

本书共有六篇：第一篇，修行之路。任何一种成就的取得，首先都要明确目标，掌握正确的方法，这是必不可少的前提。第二篇，皈依专题。皈依是踏入佛门的标志，是登上航船的船票，也是修持佛法的最基础修法。第三篇，咒语专题。咒语是佛的真言，功德利益不可思议。但是，只有如理如法地持咒，才能得到如是的利益。第四篇，加行实修。我们学修的主要内容是净土与大圆满法，其中大圆满法是九乘之巅，是即身成佛、虹身成就的唯一方法。如果想成就大圆满法，就要按照次第，从基础开始，而加行是成就大圆满不可或缺的台阶，是成就大圆满的唯一之路。第五篇，常用仪轨问答。加行是理论，仪轨是方法。修行时，理论和实修要结合，二者缺一不可。第六篇，梦中佛事。哪里有佛法，哪里就有吉祥；哪里有佛法，哪里就有众生的安乐。所谓“建水月道场，兴梦中佛事”。诸佛菩萨为救度众生，设立种种方便，唯一期许沉溺轮回苦海中的有情众生，能够籍此方便获得解脱，得证圆满。

愿所有有缘分见到此书的如母众生，都能善根成熟，都能登上这艘般若航船，从此踏上修行之路，乘风破浪，同入极乐。

达真堪布

2014 年 9 月 8 日

（农历 8 月 15 日）

目　录

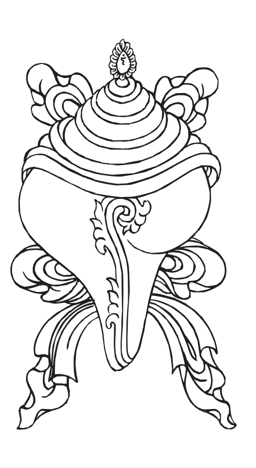
■第五篇　常用仪轨问答…………307

第一篇



修行之路

我们学佛修行了，这是从黑暗走向光明的选择。在这条路上，首先要明确目标，确定方向，尔后要有正确、殊胜而完整的修行方法，再加上具德上师的引导、金刚道友的提携以及自己坚持不懈、持之以恒的毅力，一定会到达目的地。



什么叫做修行

我们来探讨一下什么叫修行。

佛法是最究竟、最圆满的科学，我们精通了佛法，才能彻底明白宇宙人生的事实真相。佛法是最究竟、最圆满的真理，精通了佛法就等于精通了一切。佛法是最究竟、最圆满的教育。我们接受了这种教育，并且以佛法来纠正、规范我们的思想和行为，才能达到最究竟、最圆满的境界。修行是修正自己错误的思想和行为！当我们的思想和行为没有任何错误与漏洞了，才能彻底改变心态。心态改变了，命运才能改变，一切才能改变。当一切都好了，我们就解脱了。

佛法是一种轻松自在、快乐幸福的活法。我们通过佛法，通过修行，最后身体能健康，家庭能和睦，工作能顺利，一切都能吉祥圆满。这叫解脱，也叫成佛。

佛要求我们先要懂得什么叫做佛法，明确佛法对社会，对人类，对个人的帮助和利益以后，再去修持佛法。

所谓“法门无量誓愿学”，佛法共有九乘次第，都是需要我们掌握、精通的。但是，当我们真正学习佛法时，不能东抓西抓，要系统地学。小乘、大乘，显宗、密宗，有共同的也有不共同的，不能混淆。如果有时学小乘，有时学大乘，有时学密宗，有时学显宗，这样学来学去最后都是一知半解，似懂非懂。

其实佛理都是相通的，彼此没有矛盾与冲突。佛三转法轮，宣讲了八万四千法门，是针对不同根器的众生应机说法。众生的根器和意乐不一样，所以，佛讲的法有共同的也有不

共同的，这是很正常的。从表面上看，似乎有冲突、有矛盾，前后不一致，其实这是我们自己的智慧不够，没有精通佛法。所以，大家要系统地学修佛法，全面掌握佛法，从浅入深，由低到高，对佛法有一个全面概括的了解和掌握，然后按次第修持，才不会出问题。

闻思修是有次第的，先听闻然后去思维，最后再去修持。听闻就是认真听开示，看相关资料，了解掌握基本内容。思维就是将最重要、最精华的部分掌握，在心里反复思维。修就是融入到相续中，运用到生活中，一点一滴地去对照，去改变自己。先听闻，后思维，最后去实践。

戒定慧是有次第的，有戒才能有定，有定才会生智慧。出离心、菩提心、般若空性智慧也是有次第的。先有出离心，在此基础上再修菩提心。有愿行菩提心的基础，再去修空性智慧，这样才能得到法益，才能成就。

现在很多人都不按次第修行。有的人不受戒就直接修定，有的人没有戒和定的基础就直接修慧。有的人连出离心都没有，就去修菩提心，这都是不如法的，想一步登天，是不可能的。这种好高骛远的修行状态，会让你越修越学越难，越修越没有信心，最终不会有任何成就。所以都要一步步按次第来。

学佛修行的过程是知错改错的过程！然而，烦恼、习气，毛病、缺点不可能一下子都改正过来，学佛修行不是一下子就能学会，就能修成的，这不是着急的事。我们的本师释迦牟尼佛，经历了三大阿僧祇劫的漫长时间，最后才成就，才圆满。一步步地去认识自己的错误，改正自己的错误，最后能彻底改正，才是圆满的。如同佛在经中所讲，学佛人就像

初一的月亮，初时不会太明亮，还会有很多亏缺。但越往后越圆满，越往后越明亮，到了十五就彻底圆满了。

真正学佛修行应该是越学越明白，越修越有信心，越学越轻松，越修越自在。现在很多人，修行都是虎头蛇尾。刚开始很精进、很用功，时间久了，就没有最初的进取精神了。越修越懒，越学越不想学；越学越糊涂，越修越不自在了。这是什么原因？就是学修不如法。佛法是让你解脱，让你轻松自在的方法，学佛修行不可能给你带来压力，也不可能给你带来烦恼。如果给你带来了压力，带来了烦恼，就是学修不如法，就是学偏修偏了，是自己没有掌握好，没有表里如一、如理如法地修，是自己造成的。如果出了问题，就应该及时调整方向，改变方法，否则离我们的愿望、目标会越来越远。

现在，不按次第学修佛法的现象非常普遍。应该随时纠正自己的修持方法，随时调整自己的修行状态，不能一错再错。希望大家都能用佛法对照自己，不要“好面子”，不要考虑多余的事情。真正的修行人应该是拿得起，放得下。

人不怕犯错误，就怕不知道犯错误，不改正错误。我们都是凡夫，即使做错了也是很正常的，只要能回头就行。如果不回头，一直走，就相当可怕了。希望大家都能认识到错误，都能改正错误，从基础开始，按次第一步步学修。这是最稳妥、最便捷的修行道路。

只有将自己所领悟到的这些佛法知识、智慧、境界融入到相续中，运用到生活中，才能得到法益。如果相续和佛法脱节，没有把佛法融入到相续中，没有让修行改变心态，修行就没有意义了。

我们现在明白的这些，都是佛菩萨、成就者们的境界，不是我们自己的。如果能把自己的相续也变成他们那样的相续，自己就能成为佛菩萨，成为成就者了。倘若没有把他们的功德融入到自己的相续，我们就还是凡夫，还是没有得到佛法里讲的成就。

我们要从哪里解脱呢？要从坎坷、烦恼中解脱。要在哪里圆满呢？要在生活、工作中圆满。要圆满什么呢？要圆满自己的身体，圆满自己的家庭，圆满自己的工作，圆满自己的一切。这就需要我们将佛法运用到生活中、工作中，让生活、工作变成修行。

佛在经中讲过，我们吃一顿饭也许是善，也许是恶，也许是不善不恶。如果说在吃饭之前先做供养，吃的时候有一种清净的心态，这样吃饭本身就是善。如果没有这么高的境界，也可以转念。我们吃饭是为了什么？是为了行善积德，帮助别人，利益众生。这样发心，吃饭也是善。如果心里盘算吃完以后去杀生，去偷盗，去伤害众生，那么吃饭就是恶。如果吃饭时什么也没想，不是为了行善积德，也不是为了造恶业；既没有保持那种清净的状态，也没有在贪心的状态中，只是糊涂地吃，就是在无记中，就是不善不恶。

我们可以以此类推：若能保持一个清净的心态，那么我们所有的言行举止都是善。佛讲过，在贪嗔痴的状态下所做的一切都是恶，在不贪、不嗔、不愚痴的状态下所做的一切都是善。如果以一个清净的心态去吃饭、去工作，去做任何事情都是善。若是以一个恶的心态，所做的一切都是恶。心善一切善，心恶一切恶，心正一切正。每一个言行举止、起心动念，都可以是善，也可以是恶。我们修行，就是要将恶

的心念转变为善的心念。

念佛念心，就是时时刻刻观察自己的心；修行修心，就是时时刻刻调整自己的心态。佛在经中讲："唯心所现，唯识所变。"你把心放平了，一切都会风平浪静；你把心放正了，一切都会一帆风顺。

密宗很多续部里讲过"普作"，"普作"就是我们的心。"普"是普遍、所有的意思。所有的一切都是以心来造作的，也就是"唯心所现、唯识所变"。若是能转变心态，一切都会变成修行。这样，我们的生活能圆满，工作能圆满，一切都能圆满，这样我们就能从生活中、工作中解脱。解脱就是能更好地工作，更好地生活，身体健康，工作顺利，家庭和睦，一切都吉祥圆满，而且还不会有任何烦恼与痛苦。智慧圆满了，就没有任何烦恼；福报圆满了，就会事事如意、心想事成。

身体健康了，家庭和睦了，工作顺利了，一切吉祥圆满了，这就是福报圆满。没有任何烦恼，没有任何痛苦，非常快乐开心，这就是智慧圆满。智慧不起烦恼，慈悲没有敌人；佛法是种活法，生活就是修行。

佛法是"慈悲为本，方便为门"，不可能给你带来烦恼，带来压力。如果学佛修行了，给你带来烦恼，带来压力了，就是学偏修偏了。学佛修行是一种最大的享受，有佛法、有修行的人，才有真正的幸福与快乐。真正的幸福是永恒的、无漏的、不变的，真正的快乐是内心的快乐。那种无漏的、恒常不变的幸福与快乐正在不远处等待，我们不应该被这些有漏的、无常的、虚假的幸福与快乐所羁绊。

我们是颠倒的，把假当成真，把苦当成乐，其实人世间

没有幸福，没有快乐。我们能超越一切的时候，才有真正的幸福与快乐，那时我们的生活与工作等一切一切都是清净的，圆满的。

烦恼是自寻的，痛苦是自找的。没有人让你烦恼，没有人让你痛苦。给自己创造一个美好的世界、美好的人生，还是给自己制造一个恶劣的环境、痛苦的人生，都由自己掌握。

佛讲过，佛改变不了你，也救度不了你，佛只能给你改变人生，改变命运，解脱的方法。能否改变命运，能否解脱，由你自己把握。所以，自己才是自己的怙主，才是自己的建设者，自己才能改变自己，才能救度自己。

佛法是种活法

我们学佛修行，不仅仅是为了来世不堕落恶趣，能往生西方净土，今生今世也有非常大的好处和利益。我们学佛修行不是要为了今生这些暂时的利益，也不是特意要求世间的这些名闻利养，这都是自然而然就能得到的。每一个人都一样，都想自己得到幸福快乐，都想轻松、自在地活着。谁也不愿意受苦，谁也不愿意受累。我们学佛修行就是为了解决这个问题。学佛了，修行了，我们就不用再受苦，不用再受累了。

我经常跟大家讲，佛法不是神话，是一种活法，佛法是解决我们生活中、工作中问题的一种方法。有佛法、有修行才能解决这些问题，才能摆脱这些烦恼与痛苦，才能活得轻松自在，快乐幸福。如果没有佛法这种活法，我们永远得不到轻松自在，快乐幸福，因为解决不了生活上的这些困惑。

有钱也解决不了，有权也解决不了。有钱有有钱的烦恼，没有钱有没有钱的烦恼；有权有有权的烦恼，没有权有没有权的烦恼。没有佛法就解决不了这些问题。

有钱、有权的人很多，但就是解决不了生活上、工作上的这些问题。这些有钱有势的人一遇到事情、遇到困境的时候，都是心慌意乱，手忙脚乱，根本想不到是什么原因，也根本解决不了这些问题，非常烦恼痛苦。很多大老板、大企业家、大富翁认为有钱财、有物质的享受就能得到快乐幸福，然后一直拼命地追求钱财和物质享受。现在有钱了，有权力了，有势力了，但是烦恼越来越多了，痛苦越来越大了。

我跟大家讲过，精神的享受才是最大的享受，内心的快乐才是真正的快乐。物质再丰富，有再多的钱财也解决不了问题。越有钱，越有权，越有压力，越有烦恼，越有痛苦。现在很多大老板、大企业家压力非常大。他们很多人都是这样，晚上睡觉特别希望就那么睡过去，不愿意再醒过来。压力太大了，烦恼痛苦太大了。那怎么才能解决这些问题与困惑，摆脱这些痛苦呢？就是学佛修行。你学佛了、修行了才能摆脱这些痛苦，才能解决这些问题。有钱也快乐，没有钱也快乐；有权也快乐，没有权也快乐；有家也快乐，没有家也快乐。

我经常跟大家讲，不懂佛理，没有修行，怎么都不行，怎么都痛苦。有家也烦恼痛苦，没有家也烦恼痛苦；有钱也烦恼痛苦，没有钱也烦恼痛苦。你们看看现在是不是这样？都想赚钱，都想发财，真赚钱了、发财了，更不行，烦恼、压力、痛苦更大了。互相不了解，有家的就羡慕没家的，没家的就羡慕有家的。没家也不行，觉得孤独，活的没有意义，

还担心没有人关心，没有人照顾，非常烦恼痛苦。有家也不行，有家也有很多烦恼压力，有很多不顺心的事，天天吵吵闹闹，互相怨恨，非常烦恼。这些事情你们都比我了解，现在我讲的是不是这样啊？佛在经中也是这样讲的，不会有错的。有家也不行，没有家也不行，有钱也不行，没有钱也不行，怎么都不行，怎么都烦恼、痛苦。

怎么办呢？如果你有修行，懂得了佛理，懂得了诸法的真理，就不会迷惑。到时候你一定能解决问题，能把握住自己，不会动心的，遇到对境的时候能安住心，能保持稳定，能把自己的心放平。自己的心放平了，一切都会风平浪静，什么事都没有。没有人让你烦恼，没有人让你痛苦，都是自己的心，自找的。自己能把握住自己，不自寻烦恼，不自找痛苦，你就能解脱，就能摆脱一切痛苦，能解决所有的问题。这样，有家也快乐，没有家也快乐；有钱也快乐，没有钱也快乐。所以学佛修行对我们的帮助非常大！不仅仅来世不堕落恶趣，能往生西方净土，今生今世也能摆脱烦恼与痛苦，自己能轻松自在，快乐幸福。活得快乐，死得安心，这就是修行的结果。

如果真想轻松自在地活着，得到幸福与快乐，你就好好地学佛修行。佛法是生活的一种方法。你活得痛苦，我活得快乐，就是因为你的活法不是佛法，我的活法是佛法，我们两人活法不一样，没有什么别的不一样，没有什么别的原因，所以一个活得快乐，一个活得痛苦。

佛法不是神话，现在有的人把佛法当做神话了，然后把佛法和生活分开。佛不是神，现在很多人都把佛当做神了，觉得离自己远远的，高高的，这都是搞错了。其实佛离自己

很近，自己也可以做佛。最有慈悲，最有智慧的人就是佛，所以每一个人都可以学佛，都可以成佛。

学佛修行不是必须在庙里或者在佛堂里。在日常的生活中、工作中也可以学佛，可以修行。佛法主要讲的是心。心善一切善，心恶一切恶，在日常的生活中、工作中会转心，这就是修行。佛法里就讲看破放下，看破不是什么也没有，放下不是什么也不要。看破是要看明白诸法的真相和真理，放下是不执着、不牵挂这些事物。放下不是放弃，你真能放下的时候，什么也不用放弃，一件事也不用放弃，一个人也不用放弃，样样都可以接纳，可以处理。放弃是罪过，是一种恶业；放下是解脱，是一种智慧。

一说看破、放下，很多人家也不要了，孩子也不管了，把自己关在佛堂里念佛诵经，这样自私地学佛完全是不如法的。一说要看破放下，就东跑西颠，今天跑这个庙，明天跑那个道场，结果什么也得不到，满脑子都是矛盾冲突，非常烦恼痛苦。自找的，活该！学佛修行就是了缘、了债、了生死么！缘没有了，债还没有还，你想逃跑，想逃避，这不是不负责任吗？对家庭不负责任，对社会不负责任，对因果不负责任。

按佛法来讲，该了的缘不了，该还的债不还，然后到处瞎跑，就是逃避，这样又结上了恶缘，又欠了债，将来还要继续了这些缘，还这些债，继续要轮回，感受痛苦。这样学佛修行完全是不如法的，不是佛法，不是正法，是一种邪法。为什么这么说？因为佛法、正法是对治烦恼、痛苦，消除业障，断除烦恼的方法。你所修的这个法增加你的烦恼、压力和痛苦，这完全不是正法。“怎么不是正法呢？我念的是佛

啊，我诵的是经啊，我向佛磕头了啊，我在为佛教做贡献啊，为众生服务啊！”在表面上看都是，实际上都不是。

你成家了，生孩子了，你照顾家人、照顾孩子，这是你应尽的责任。你为众生服务、奉献是应该的，但是你应该从家庭做起。该了的缘还没有了完，还没有为身边最有缘分的众生服务、奉献，然后到处瞎跑，这不叫为众生服务，也不叫为佛教做奉献。你没有尽自己的责任和义务。

我们是要为众生服务，要为佛教做贡献，但是要从自身、从家庭做起，从自己的家人、孩子，亲朋好友做起，然后再一步步逐渐扩大范围，扩大到一个村子，一个国家。你连与自己最有缘分的众生都没有救度，还想救度其他的众生，这是不可能的。你最应尽的责任都没有尽好，却想做其他的贡献，这就犹如一步登天，一步都没有走，却想走百步，这是不可能的。你先走一步，然后再走两步，慢慢就能走一百步。

照顾家人，关心家人，这都是一种修行。我跟大家讲过，不要认为是“我的家、我的孩子”，然后去付出，去关心，而要认为这是与我们最有缘分，最需要我们的众生，然后去关心、照顾、付出，这就是菩提心，这就是菩萨行。我们现在有时候也关心，也照顾家人，但这都是自私自利，为了利益，为了好处，为了回报。看看自己在关心、照顾他人的时候有没有要求？有没有求回报？如果有，那就是自私自利，就是造业。我们关心、照顾家人的时候，从家人做起，从家庭做起，把他们当做众生，当作与自己最有缘分的众生，最需要自己的众生，然后去关心照顾，不求回报，没有要求地去为他们付出，这就是菩萨行。这样才能了缘、还债。没有这样的心态，没有这样的发心和动机，你付出再多，为他们

再奉献，也了不了缘，还不了债。

我为什么这样说呢？因为如果心不正，心不清净，还是欠债，互相都是报恩报怨，讨债还债。今天你欠他，明天你还他；今天他欠你，明天他还你，这样互相欠、互相还，冤冤相报，没完没了，没有结束的时候，这也是一种轮回。那怎么办？我们发清净心，不自私、不自利，完全为他们。发心正确了，内心清净了，我们才能了这个缘，还这个债。所有的债都还上了，再也不欠了，也不还了，这叫了缘、了债。不是你做一些事情就叫了缘、了债。

发心要正确，内心要清净，一定要真心实意地对待他人啊！我们现在很多时候不是真心实意，都是虚假的，为了自己，为了利益，互相利用，发心一点也不正确、不清净，这样永远都是欠债还债，讨债还债，永远都是报恩报怨，连续不断地轮回。

所有的这些缘、这些债都了了，才能了脱生死，才能摆脱轮回，超出三界。我们一定要从家人做起，从儿女做起，然后逐渐地扩大范围。大家看看，菩萨的学处里就有这些，佛讲得清清楚楚，一定要这样做。现在有的人说："我对家人不行，但是我非常慈悲，对别人特别好，别人对我的印象也很好。"这就说明你还是不行，还是不好！为什么呢？因为别人不了解你呀！你偶尔说几句好话，帮帮别人的忙，这都没有什么可难的。但是你家里、身边这些经常跟你接触的人，他们才了解你呀。你要经常照顾关心，经常要付出，那才是真正的难处啊！你偶尔跟外人说几句空话、好话有什么难的？偶尔帮助帮助别人有什么难的？难在哪？难在你对经常要接触的人，要持之以恒地付出、照顾、关心。你身边

的人，经常跟你接触的人最了解你，你能感化他，这才是你真正的进步。

我不看你念了多少遍咒语，念了多少遍经文，做了多少功课，就看你周围人的变化。如果你对周围的人影响非常好，他们对你都很满意，还对佛法有兴趣，都觉得好，那你就行了。你能把他们感化了，那才是你修行的进步啊！因为他们最了解你，最明白你。如果不是这样，你对家人不好，对家人的影响不好，说明了你还是不行。

我们为他们付出的时候，应该没有要求，不求回报。我们现在都是为了好处，为了将来能得到回报，然后去付出，这个发心就不正确了。现在很多学佛人，家不像家，人不像人，这种修行根本不如法。越修越懒，什么也不爱做，这种人真的就是修偏了，修成傻子了，修成懒惰了。学佛人应该越学越清晰，越修越勤奋，不觉得累，不觉得苦。自己的家管好，快快乐乐地活着，任何时候都法喜充满，这才是真正的修行。

我们要表法啊，一定要好好地庄严自己。我们可以吃，可以吃好，可以穿，可以穿好，可以休息好。如果我们吃不好，穿得不好，休息不好，对我们的身体、精神会有一定的伤害，这样对我们的学佛修行也会造成一定的障碍。学佛修行有障碍，成佛就有障碍了。成佛有障碍了，我们饶益众生就有障碍了。吃不好，穿不好，这都是对众生不负责任。我们就是为众生要成佛么，为了成佛要修行么！没有好的心情、好的身体怎么学、怎么修行啊？如果你的心情不好，还能学好吗？心情不好，这颗心还能静下来，还能稳定吗？不可能的。你身体不好，今天这疼，明天那痛，你能学好、修好吗？

老躺在床上，让众生为你服务、付出，然后给周围的众生施加压力，这不是在欠众生，伤害众生吗？这都是不负责任。所以一定要注意身体。身体要健健康康，天天有好的心情，这都是应该的。然后庄严自己，我们要表法呀！

现在有的学佛人，被人一看，心里就会难受。我们有种说法，一个人看见了，能让一百个人伤心。什么意思？因为到处都在说这个人如何如何，然后让一百个人伤心。这是表法没有表好，“原来佛法是这样啊！学佛会变成这样啊！”怕变成傻子了，变成这样的人，都不敢学，都不敢修。很多人都不了解佛法呀！尤其是汉地，这种情况特别多。所以应该好好表法，自己不能贪用。你洗、刷、抹，然后出去迷惑众生，这个发心就不清净，是不行的。为了出去表法，你洗、刷、抹都没有事。

家里一定要打扫干净，要利索整洁。家不像家，乱七八糟的，一点规矩也没有，也会让别人伤心，这种表法不好。诸法的本性是不垢不净的，我们看着脏、看着乱，这就是我们的业障、烦恼。我们抹、擦，就是抹业障、擦烦恼，这是一种修行。

佛在世的时候，有位比丘非常笨，教什么都学不会，一个字也学不会。最后佛告诉他，你就扫地吧，扫地的时候心里想：扫的不是灰尘，扫的是业障、烦恼。他非常虔诚，听佛的话，心里没有怀疑。他心里就这样想：我扫的不是灰尘，是业障、是烦恼。然后天天扫，最后把所有的业障、烦恼都扫净了，开悟了、证悟了，成罗汉了。这也是一种方法呀！消业积福的方法呀！开悟证悟的方法呀！我们为什么不能学呢？为什么不用呢？为什么不去抹一抹，擦一擦呢？你不愿

意消除业障，不愿意遣除这些障碍呀？就是不相信。

多抹一抹、擦一擦，家庭就是净土，就是佛国，你把家收拾干净、整洁，这就是庄严佛净土。自身就是最圆满的坛城。你庄严坛城，这都是发心动机么！转念、转心业就消，你能转心才能消除业障，降伏烦恼。

主要是心，功夫下在心地上，在日常的生活中学修。修什么？修身体，健健康康；修家庭，和和睦睦；修工作，顺顺利利。一切吉祥，一切圆满！这才是学佛修行的重要性，才是最终的目的。我们不是要解脱，要成佛吗？在生活中、工作中解脱才是真正的解脱，在工作、生活中圆满才是真正的圆满。除了自己的工作生活以外，你怎么解脱啊？从哪里解脱啊？你怎么圆满啊？从哪里圆满啊？自己的生活、工作都圆满了，这叫做一切圆满。这就是佛！在生活中、工作中成佛，在生活中、工作中解脱。没有坎坷、没有挫折、没有烦恼、没有痛苦，这不就是解脱吗？

佛法一定要跟生活、跟工作结合，一定要运用到生活上、工作上。我们时时刻刻都可以学佛修行，时时刻刻都可以忏悔。承认自己的错误，改正自己的错误，这不是忏悔吗？时时刻刻多看自己的缺点和毛病，多看别人的优点和功德，这样我们才能进步。我们看自己的缺点和毛病，这样才能改变自己的缺点和毛病；多看他人的优点和功德，才能学会他人的优点和功德。我们承认自己的错误，改正自己的错误，拿佛法来纠正自己。用佛法才能认出自己的错误，拿佛法当镜子照自己，才能照出自己的这些不足、毛病和缺点，然后用佛法来改正，才能改正这些错误的思想和行为。

多学他人的功德，多看自己的缺点、毛病，把自己放在

最低处，把别人放在最高处。你对他人礼貌、恭敬，他自然而然就对你礼貌、恭敬。你不恭敬、不礼貌，别人不会恭敬你，对你礼貌。

有些人在家里跟家人吵，在单位跟同事吵。让一下！忍一下！这些争吵是怎么来的？他骂你，你骂他；他打你，你打他；他伤害你，你伤害他；他欺骗你，你欺骗他，这么发展起来的，都是相对的。你不骂他，不打他，不欺骗他，不伤害他，他不会这样。你什么也没有对他做，这是前世你造的因果。你认为，你今生今世没有做过对不起他的事，没有骂过他、打过他，没有伤害过他、欺骗过他，他就这样无缘无故对你。实际上不是无缘无故的，是你前世骂他了、打他、伤害他、欺骗他了，现在是报应。你应该了这个缘，忍忍就结束了。他骂你，你不吱声，他能继续再骂吗？不会的，你们之间的恩恩怨怨就这样结束了。他打你，你不还手，他就不能再打你了，这就是了缘、还债，以后就没有事了。他欺骗你，你忍了；他伤害你，你不伤害他，这个缘就了了。如果继续怨恨，继续报仇，你们之间的恩恩怨怨永远都了不了啊，生生世世互相伤害、互相欺骗，互相这样打、骂，多痛苦啊！不要这样，忍一下，让一步，没有事。这就是消业积福。

宽恕别人是升华自己。这样在别人眼里你就有分量了。你忍了、让了，别人就会赞叹你、信任你，会帮助你、喜欢你。如果你骂他、打他，别人一看，你不是好人，没有德行，在别人的心里你的分量又减少一部分。你仇恨别人，实际上就是伤害自己。所以多忍、多让，能忍、能让，这就是胜利，是真正的胜利！你就是胜利者，真正的胜利者！但是人都愚

痴颠倒，不明白这个道理，也不会做。

我们要时时刻刻认错改错。既然我们还是凡夫，不可能没有错，但是你不承认错误，这才是大错。你不改正错误，这才是特错，是错上加错。这种人没法救度，这种人没有解脱的机会。你虽然犯错了、犯戒了，但是你承认了，然后尽心尽力去改正错误，这样才能进步、才能解脱、才有救。佛也讲过，两种人能解脱、能成佛，一种是不犯错、不犯戒的人，另一种是犯戒会忏悔的人。

佛法里讲的布施、供养我们时时刻刻都可以做。在有条件，方便的情况下，可以做真实实物供养；在没有条件，不方便的情况下，我们可以把穿的、吃的、用的做意幻供养。在马路上，在单位里，我们所看见、听见、想到的珍贵稀有、清净美好的东西，都可以做供养。我们到超市买东西的时候，有各种各样的物品，摆得整整齐齐，都可以做供养。这都是给我们准备的供品啊，我们为什么不做呢？供养随时随地都可以做，谁都有这个条件。关键是自己有没有精进，有没有这样的信心！

我们随时随地都可以做布施。我们身上排出去的这些垢物，这些不净的东西，我们一天浪费的水以及剩饭、剩菜都可以做布施。对我们来说这都是不净、肮脏的东西，不能用，但是很多众生能用，都需要，都非常期待。我们念“嗡啊吽”，“嗡嘛呢呗咪吽”，通过念“嗡啊吽”的力量，都能变得清净，遍满虚空，变成那些众生、那些鬼神最需要的东西。“嗡嘛呢呗咪吽”代表慈悲，让众生都能得到。

然后是随喜。真正的随喜实际上是一种欢喜。我们可以对他人所做的所有功德生起欢喜心，这就是随喜。

我们随时都可以忆念上师三宝的功德，随时都可以增加自己对上师三宝的信心。我们时时刻刻都可以忆念父母众生的恩德，随时都可以做回向。这样我们就在日常的生活、工作中做供养、做布施、做忏悔，修菩提心，行菩萨行。这是最究竟、最快速的修行方法，这样我们很快就能解脱，很快就能成就。

在对境当中学修是最能让人进步的。没有对境修一百年，不如有对境修一刹那。有对境和没有对境不一样，有对境是好事，我们要把握住。我们知道逆境是对境，但是我们不知道顺境也是对境。很多时候我们知道在逆境中自己失败的情况，但却不知道在顺境中自己失败的情况。在顺境中、逆境中都把握不住。如果你执着了，你就失败了。我跟你们讲过，有违缘、有障碍不要害怕，都是好事。如果你能把握住，遇到一个障碍，就能提高一个层次；遇到一种违缘，就能增加一种智慧。智慧是在人和事之间磨练出来的，是训练出来的。我们通过磨练，通过训练，通过修行，本具的光明、智慧才能显现。不通过磨练，不通过修行，本具的光明、智慧无法显现，所以这都是好事啊！

有病，好事；有磨难，好事。你能把握住，不是有病，而是去病。因为这个病本来就有，现在你通过修行发现了，若能把握住，这就是消业、还债、修行的机会，就能去掉这个病，这就是去病，不是生病。有什么磨难、不顺，不是坏事，不是着魔了，是去魔。这个因缘本来就有，现在显现了，这是好事，是给你机会。我经常跟大家讲，这都是好事，不要害怕，不要担心，一定要把握住，都要变成修行。转念、转心，一切都会好的。困难是暂时的，一切都会过去，不要

害怕！这都是实话啊！你不听，那我就没办法了。你能听，一定能解脱，一定能胜利。

遇到困难、遇到对境的时候，都是好事，不能慌张，一定要把握住，心保持稳定。把自己的心放正了，一切都会一帆风顺；把自己的心放平了，一切都会风平浪静。都是自心的变化，自心的游舞，唯心所现，唯识所变。你能把握住了，心不动了，什么事都没有，这个境为你的心动，为你的心转。我们现在把握不住，心为境动、为境转，所以不自由、不自在。因为不是自己的主人，还得随境跑，还得随境转。我们真看破了，真放下了，心能达到如如不动了，真弄明白、搞清楚了诸法的真相和真理，不糊涂了，这叫看破。放下是什么呢？放下是不执着，不挂碍。心能达到如如不动的时候，所有的一切都为你心转，为你心动。这个时候，你才是自己的主人，这个时候你才是自由自在的。之前是不可能的，更不用说我们可以往生到西方极乐世界了。

今生今世真学佛、真有修行的人，身体能健康，家庭能和睦，工作能顺利，一切能吉祥圆满。我们能把握住自己的心，天天有好的心情，心态一直那么稳定、清净，心情一直那么好，一切顺其自然，身体能不健康吗？如果没有好的心情，环境再好，条件再好，对身体依然有伤害。现在都讲卫生、讲营养。如果仅靠卫生、营养能得到健康，那些发达国家，尤其像美国，是营养和卫生做得最好，科学最发达的国家，人人都应该能健康吧？即使不能人人都健康，大部分人都能健康吧？但是没有。很多人都身体不好，有心脏病、糖尿病等各种各样的病。没有好的心情，天天着急、上火、烦恼，心不稳定，每天心情暴躁、心思散乱，这样对身体有伤

害，不可能健康。你有好的心情，才能身体健康，从科学的角度来讲也是这样。很多科学家都表明，心情好身体才能好，主要是心。

真学佛、真有修行的人，家庭一定能和睦。我们就是为众生服务，为众生付出，为众生奉献，不求回报，没有要求地去做。那你对自己的家人就更不用说了吧。如果你是不求回报，没有要求，只是去奉献、去付出，任何时候能忍、能让，能为他人服务，那他们不可能不感动。人心是肉不是铁，谁都知道你是真心的还是虚假的，心里都有数啊！你觉得自己很聪明，能欺骗他是不是？实际上因缘果报是不可思议的，谁也骗不了谁。

家人被感动了，这样家庭自然而然就和睦了。家里那么干净、整洁，你为家庭那么付出、奉献，家人还能不高兴吗？不是一天两天装的，一直都这样做，那他们不可能不感动！会非常高兴，一定会跟你学、跟你修。“你这个人太好了，学佛太好了，我也想学，我也想修，什么时候你领我皈依呀？”肯定会期待，这样就都跟你学了，跟你修了。

我们现在正念少，妄念多，执着多，耽误了正事，耽误了正念。妄想多，邪思邪见重，耽误了自己正常的思想，耽误了自己的工作。想事不周到，办事也不周到。如果你真有正知正念，能把握住自己的心，按佛法的角度来讲，你能真正看破放下，一切才能好！

看破才是真学问，放下才是真本事。看破不是什么都没有了，不是一切都空了，而是事事都能看得清楚，看得明了。放下是没有畏惧，不害怕，任何时候都不着急。我们现在要见一个人，心里慌慌张张的，无法表达心中所想，特别着急，

这叫没有放下。放下的人特别威严，对万法无所畏惧，不管对方丑美，学问、地位高低，对此都不在乎。他真正放下了，“无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃”，他还能害怕吗？不可能。因为有威严，非常有智慧，心非常稳定，别人都害怕，都会折服，都会追随。这样，待人处事还有什么难的？这样能不顺利吗？事事都能顺利，一切都吉祥、圆满，一切都心想事成。这样才能轻松自在，才能幸福快乐！

学佛的人今生今世健康长寿、家庭和睦、工作顺利，一切吉祥圆满，特别幸福快乐，自由自在。活得安乐，死得安心。到时候不会挂碍，该走的时候会安安心心地走，不会留恋，他没有放不下的。真正勇敢的人拿得起放得下。这种人才是真正的勇士，真正的菩萨摩诃萨，真正的佛啊！

拿得起，放得下，到临终的时候不会留恋，不会害怕，会安祥地走。这样他的来世就在西方净土，跟阿弥陀佛一起，可以面对面谈话了。到时候你放不下，即使阿弥陀佛来了，你也感觉不到啊。总寻思世间这些琐事，放不下家人、财产、儿女。阿弥陀佛在你眼前走来走去，想接你，你根本看不见。阿弥陀佛叫你上来，你根本听不见，阿弥陀佛是真心想接你的，但你不是真心想去，到时候都忘了，这样很难往生。到时候真能放得下，应该跟谁走，明明了了。那个时候该去的地方是西方极乐世界。跟谁走？跟阿弥陀佛走啊！这样阿弥陀佛来了，就不用喊了，过来的时候就看见了，跟他走就到西方极乐世界了，那多美、多好啊！

学佛不是迷信，别盲修瞎练，一定要明理，要如理如法地学修，在生活中，在工作中学修，不要把佛法和生活分开，修行不要脱离生活，这样我们能很快解脱。这样学修一定会

管用，吃一口管一口。闻思修，闻是听闻，思是思惟，修是落实在行动上，在日常生活中运用，真实受用，这叫修，真正的修。佛讲的道理，诸法的真相，牢记在脑子里，融化到血液中，落实在行动上，这叫闻思修。

你饥肠辘辘，眼前摆着那么多食物，为什么不吃呢？不吃没有用，还是饿。你口渴难耐，已经到了河边，如果你还不喝水，就不能解渴。你有病了，家里摆着各种各样非常珍贵的药，你不吃能治病吗？你吃了才有用。头疼了，就吃管头疼的药，这样头就不疼了；肚子疼了，就吃治肚子疼的药，这样肚子就不疼了；胃疼了，就吃胃药，这样胃就不疼了。这叫实用。你不吃，都摆在那有什么用啊？都会说：胃疼的时候应该吃什么药，怎么吃……但是你不吃，再会说也没有用。主要是要去吃。

之所以讲这些，我的意思是要你们把佛法落实在行动上，尤其是你们在家的居士，没有那么多时间，就应该在生活工作中修，把工作变成修行，生活变成修行。这才是真正的修行！

净土与大圆满法略讲

今天给大家简单地介绍一下净土与大圆满法。净土与大圆满法是上师如意宝在一生中主要弘扬的两个法门。净土法是临终往生的方法，大圆满法是即身成佛的方法。其实法门有很多，但这两个法门对末法时期的众生来说是最殊胜的，末法时期的众生就要靠这些方便法门解脱、成就。

所谓众生的根基，其中的信根是指信心。末法时期的众生主要靠信心成就，不是靠定根等成就，那些非常难。现在

和以前不一样，以前的人求法的心特别迫切，求到以后都非常刻苦，利用几十年的时间在山洞或森林里修行，最后才成就的。没有舒舒服服、轻轻松松成就的。但末法时期的众生是不可能那样修行的。

信心是成就唯一的途径。为什么说净土与大圆满法对末法时期的众生来说最有缘分，最殊胜呢？就是这个原因。现在修其他法门非常难，无论是显宗还是密宗，都非常复杂，过程也非常漫长，末法时期的众生寿命非常短，又非常懈怠。哪有这个精力，哪有这种精进？

净土法是属于大乘波罗蜜乘，大圆满是属于大乘金刚乘。净土法为什么这么方便和殊胜呢？主要靠阿弥陀佛非常殊胜的愿力，而不是靠自力。大圆满法则是捷径道，倘若具足信心，见性、成就非常容易。因为它是果为道用，而不是道为道用，直指人心，见性成佛。它是靠信心成就的，修行者要对大圆满法有特别大的信心。

末法时期的众生比较懈怠，这两个法门与我们最相应，但是要靠信心。其实所谓的根基主要指的是信心，信心是根本。信心有多大，成就有多大；信心有多大，加持有多大。

上师如意宝一生当中主要弘扬的是这两个法门，我们作为上师如意宝的追随者，作为他老人家的弟子，也是弘扬这两个法门。这两个法门都是方便法门，都是比较容易成就，容易学修的法门。

这两个法门也有修持的方法，大家是修净土法还是修大圆满法，可以选择。可以先修往生法，对往生有把握了，再修大圆满法，也可以专修净土法，也可以专修大圆满法。

我们设有净土班，学修内容为往生四因和三想破瓦法。

我们讲的净土法是藏传净土法，即往生四因。我们现在修的《极乐愿文》是《阿弥陀经》的内容。《阿弥陀经》是属于大乘显宗经典，讲往生四因，即明观福田、积资净障、发菩提心和回向发愿往生。此外，还有破瓦法，破瓦法有法身破瓦法、报身破瓦法、化身破瓦法、超度破瓦法和三想破瓦法。我们现在学修的是三想破瓦法。

首先讲往生四因。第一个是明观福田，就是心里观想、忆念西方极乐世界和阿弥陀佛，但这个不是最重要的，它只是所依。最重要的是发菩提心和积资净障。我们要往生西方极乐世界，就要先发愿行菩提心：为了度化众生，我要往生西方极乐世界，然后乘愿再来，度化众生。

现在很多念佛人，还有其他求生净土的人，没有发菩提心，说什么："人间太苦了，轮回太苦了，我要到西方极乐世界去，再也不回来了……"想到西方极乐世界享受，说明没有发心。我们不能有这样的想法！

首先要发菩提心，不发菩提心是不能往生的。愿菩提心是为了度化众生要往生西方极乐世界。到了西方极乐世界，获得了阿弥陀佛的授记，然后再来度化众生，就有力量了。这个时候就不是凡夫了，就有能力了。行菩提心是为了往生西方极乐世界，要修持往生四因，也可以说要积资净障。积资净障就是积累资粮、净除业障。

积资净障是因，发菩提心是助缘。往生西方极乐世界的因是积资净障，愿是往生西方极乐世界。无论是因还是愿，都不能离开菩提心，菩提心是一个助缘。这是很重要的！

阿弥陀佛已经发愿了，一定会接引你，但若是自己不肯去，阿弥陀佛也没办法，所以要发愿，而且愿要非常真诚。

若是脚踏两只船，想往生西方极乐世界，还放不下世间的琐事、福报、家人、儿女、财产等，就不能往生。要发愿，还要真诚，愿和阿弥陀佛的愿相应了，才能得到接引，才能往生西方极乐世界。

现在有带业往生的说法。带业往生就是业障没有彻底清净，但是通过自己的善根，主要是通过自己的愿，也许能往生。面见阿弥陀佛的同时，业障就清净了。所以还是要积累资粮，净除业障，这是因。

三想破瓦法属于密宗的方法，显宗没有这样的方法。它是莲花生大师特有的法门。莲师讲过：通过修行成就的法谁都有，不通过修行成就的法只有我有，就是指三想破瓦法。若是具足信心，成就三想破瓦法太简单、太容易了，跟其他法门比，三想破瓦法太简单了、太容易了。

三想就是一心一意将西方极乐世界为去处想，中脉为道路想，神识（心）为游客想。这里的含义非常深！

为什么西方极乐世界为去处想？因为已经有出离心、菩提心了。心为游客想，也是放下了的意思，否则怎么做游客？身体是旅店，神识是游客，这是通过比喻来说明，一切都要放下。

放下很重要！我们讲往生四因时也是如此，为什么要发愿？为什么愿要真诚？讲的也是放下，放下世间的琐事，放下世间的福报。即使你放不下，临终的时候也必须要离开，没办法，还不如放下。放下了，心里就没有负担，没有障碍了，多好。即使放不下也无济于事，该离开时还要离开，该舍弃的时候还要舍弃。如果到时候放不下，也无法带走这一切。心里放不下，这是解脱、往生的障碍，也是一种痛苦。

讲放下是这个意思。

然后观中脉，实际中脉代表的也是缘起性空的真理。中脉是特别端直的，端直是代表不落邪道，不落边的意思。不落边就是大空性。我们讲“中观”也是大空性的意思。这里的“中脉”有“中”，中观也有“中”，中是不堕落任何一边的意思。

中脉为道路想，神识为游客想，西方极乐世界为去处想，这是三想破瓦法，通过仪轨往生的方法。

往生四因的修法和三想破瓦法这都属于净土法，即临终往生的方法。人到死时，即离开这个世界的时候，需要三想破瓦法。也许有人会想：我活着的时候，三想破瓦法与我的生活，工作没有关系。其实是有关系的，修三想破瓦法，或修往生四因，都是学修佛法。佛法只会给你带来快乐，带来幸福。所以，这是人活得轻松、快乐、幸福的一种方法。活得轻松，死时才能安详。

三想破瓦法说的是临终时要往生到西方极乐世界。要发这样的心，这样的愿。这也是教你放下的一种方法。若是你真正发出了这个心，这个愿，你自然就活得轻松自在了，你自然就把物质或者世间暂时的利益看淡了，放下了。假如不发这样的心，这样的愿，到时候就不能往生西方极乐世界。

很多人一听说这是临终往生的方法，就认为：“这与我没有太大的关系，我活着的时候只想获得轻松自在……”其实，若是你真正发心了，或是真正修持了这些方法，你活着的时候就能获得轻松，获得自在，这也是一种放下的方法。通过这些方法才能让你放下，如果直接让你放下，你能放得下吗？

之所以说“有一个世界叫西方极乐世界，那个地方特别美，你临终的时候可以到那个地方”，这是佛度化众生的一种善巧。你活着的时候要想修行，就修学这些方法。但是，很多人没有这样的目标，所以，心发不出来。

每个人的根基不同，对于有些人，如果让他放下他就能放下，有能一下子就放下的人。但是有些人放不下，那么就要用这种方法让他学会放下。

我整理出来的第一本书是《净土与大圆满修法仪轨》，为什么起这个名字？因为里面有净土法与大圆满法两种修持方法，也可以说有两种法门。

大圆满法是即身成佛的方法，是随时让你见性成佛的方法。对于根基非常好的上上根基的人来说，可以直接告诉他心之自性——心性，也可以说直接让他明白本来面目。

通过一些窍诀，让你的相续成熟了。通过很深厚的善根及缘分、福报，直接让你认识本面，让你在本面中安住，你直接就和普贤王如来等同了。但是，我们的相续还没有成熟到这种程度，一些因缘还没有完全到位，所以还需要有加行引导。

大圆满分加行引导和正行引导两个阶段。加行引导包括九个加行（四外加行和五内加行），通过四外加行的学修让自己产生出离心，再通过五内加行的皈依、发心让自己发出菩提心，除障法、曼茶罗及上师瑜伽是成就大圆满法的要诀。这都是加行引导的内容。

我们设有净土班和加行班，现在我们正在学加行即大圆满加行，这是前行引导的内容。加行班又分为两个班：一年期加行班和三年期加行班。

一年期加行班以闻思为主，就像探路，看地图一样，要先了解路况，要掌握这些方法。如果什么也不知道，什么方法也没有掌握，直接修不太如法。那怎么办？就是先用一年的时间学九加行，主要是以听闻和思维为主。这像探路、看地图一样。先掌握、了解过程和方法，然后再进一步学修三年期加行班。

三年期加行班每个加行至少要观修一百座。因为这是真正上路，开始走了。若是认真学修，基本上三年就能达到预期的效果。三年期加行学修完了，可以进入正行班，修大圆满正行，目前还没有开正行班。

现在已经是末法时期了，现在不传大圆满正行什么时候传啊？因为释迦牟尼佛的教法快要隐没了，和以前已经不一样了，现在若是公开传讲，也许没有以前那么殊胜。以前百分之百的人都能成就，现在哪怕只有百分之十、百分之二十的人能成就也行啊，因为来不及了，所以要公开传。

但是，传之前要先修加行，这是我们传承的要求，对众生来说，这也是非常必要的！正行又分正行的前行，正行的正行。正行的前行也分共同与不共同。

现在我们所学的三特加行，是大圆满正行的共同加行。身要诀——毗卢七座，语要诀——九节佛风，心要诀——“拆毁心房”之窍诀，这些都是与显宗和外密共同的。拆毁心房主要讲的是大空性的真理。

大圆满是将万法抉择为心，心抉择为空，空抉择为光明。空也不是单空，它不离光明。

万法抉择为心，这是唯识宗的见解，还没有达到中观的见解。唯识宗认为：心是远离能取所取的，自证自明的，实

有的。因为一切法都是通过心显现的，若是没有心，或心不存在，万法怎么显现？中观和唯识宗的分歧就在这里。中观将心抉择为空，因为认为心不是实有的，也是大空性的。因为万法是空性才显现的，若不是空性，万法都不能显现。世上只要有一个实成法存在，那么一切法都不能显现。

中观则将心抉择为大空性，虽然也不离显现，但是它不讲大光明。它只讲空，但是也不离显现，就是显而无自性——现空双运，万法皆空、因果不空。但是，它没有抉择为大光明。

这一切显现本来就是清净的，本来就是圆满的，都是佛菩萨的化现，可以说都是佛菩萨，这是大光明。空抉择为光明，这是密宗的境界，也可以说是大圆满的境界。大圆满是自然安住，不是通过观本尊或者跟本尊融为一体的方法、仪轨，也不靠气脉明点。它是真正的大圆满，只靠上师的窍诀在觉性、心性中自然安住。麦彭仁波切讲的，万法抉择为心，心抉择为空，空抉择为光明，这就是光明大圆满，也可以这样理解。

刚才讲空性，为什么说是“拆毁心房”？好比一座房子，把房子拆了，就没有了。心也是，过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。

过去心不可得，心没有生。没有来处，没有去处，没有住处，这样就抉择为空了。心没有来处，从哪里来？心没有去处，往哪里去？它在何处？身内身外都没有啊！若是在固定的地方存在，就不叫心。

心无处不在无处在——说心存在，处处都存在；说心不存在，处处不存在。（此时停电了，仁波切继续开示：万事

万物都在给我们表法，都在给我们窍诀，都让我们开悟。但是我们不仅不开悟，还闹心，怎么没有电了呢？没有了，一会儿又有了，没事；有了以后，一会儿又没有了，也没事。这也是因为空性，这都是空性。）

我们讲的正行的前行有共同的，也有不共同的，这些先不讲了，这是以后修正行时才讲的。

大圆满正行也分共同和不共同，共同的是生起次第和圆满次第，不共同的是立断法和顿超法。我们主要要修的就是立断法和顿超法。生起次第和圆满次第，也可以说是玛哈瑜伽和阿努瑜伽，这两个也属于无上密法。我们讲四续，四续也可以说是四部，分事部、行部、瑜伽部和无上瑜伽部，无上瑜伽分玛哈瑜伽、阿努瑜伽和阿底瑜伽。玛哈瑜伽是生起次第，阿努瑜伽是圆满次第，阿底瑜伽是真正的大圆满。上师如意宝讲过，我们要修生起次第和圆满次第也难，那么就直接修大圆满——立断法和顿超法。

加行学修完就可以进一步修正行了。有些人说：我们修了这么多年加行，上师怎么还不讲大圆满正行，还不给大圆满窍诀。现在还没到时机，到时机了一定会讲的，要一步步地来。我们要按次第，按传承，按完整的仪轨学修。

我们还设有闻思班。闻思班里有很多的学修内容，我们掌握和明白的佛理越多，对实修越有帮助。若是有意乐可以学，没有意乐可以不学。闻思班的学修内容是出家众必须要学的，比如学修四续五论、经典论典等。

在家修行人也可以学这些，学这些对学修只有帮助，没有危害。若是没有那么多精力和时间，不学也可以。主要把净土法和大圆满法学好修好就可以了。无论是修净土法，还

是修大圆满法，都是有方式、方法和要求的。

若是真心想解脱、想成就，就要脚踏实地、一门深入地学修，这样才能成就。东跑西颠、东学西学不会有任何成就，只能种点善根、积累点福报而已，太不值得了。现在很多人对解脱成佛，也有很大的意乐。这么多人千里迢迢来到这里，也是为了解脱，为了成就，所以，不要再漂浮不定了。

既然大家遇到了这个法，对这个法生起了信心，就好好珍惜，在这里脚踏实地、一门深入地学修，才能今生解脱，才能即身成佛！大家都有希望，真的都不难。无论是出家修行人还是在家修行人，修这两个法门都一样能成就。其他一些法门是出家人容易修成，在家人不容易修成，有这样的区别。但是净土法与大圆满法，都是捷径道，都是方便法门，不分出家在家，只要能精进学修，一样能成就。

这对在家修行人来说，确实是值得欢喜的事情，应该好好珍惜这样的法缘。其他法门是有区别的，出家修行与在家修行也是有区别的，出家人容易修成，在家人不容易修成。但是净土法与大圆满法不分出家修行人和在家修行人，如果有信心，能精进都一样，没有容易不容易之分，所以珍惜吧！

我们能遇到净土法，尤其是遇到大圆满法，真的是宿世修来的福报。我不喜欢张扬，但为什么无论是网站还是论坛，都以“大圆满”命名？这是因为我对大圆满法有信心。因为众生只要听到这个名称就能种下善根，就能一切吉祥。对大圆满法有信心的人有亲身体会，上山下山都非常顺利，非常吉祥。我们十年的弘法相对来说也是非常顺利，非常圆满的。这都是因为对大圆满法有信心。

你们对大圆满法都有信心，要好好地学修大圆满法，一

切都会顺利，一切都会圆满的！

修行基础成佛要门

我经常跟大家讲，要学佛，就要系统地学；要修行，就要按次第来修。修行不系统，今天觉得这个好，就学这个；明天觉得那个好，又开始学那个，这样东抓西抓的，都一知半解，似懂非懂，实际上什么也没有明白，最后满脑子都是矛盾和冲突。修行没有次第，自己觉得哪个好就修哪个。这样盲修瞎练，结果不但没有解脱，反而还会带来很多压力、烦恼、痛苦。现在这种情况非常普遍。学佛不系统，修行没有次第，越学越糊涂，越修越痛苦，跟佛法、正法背道而驰。学法、修行应该是能消除业障，断除烦恼的，应该越学越明白，越修越轻松。但是我们现在不是这样，越学越糊涂，越不明白；越修越有压力，越痛苦。这样正好跟佛法相反，跟佛法脱离了。我们实际上学的不是佛法，修的不是佛法。表面上学法修行，实际上都在造业，拿佛法来造业。现在很多人都是，自己还没有弄明白，还不懂装懂，到那些不了解佛法，尤其是刚开始学佛的人面前瞎说，以盲引盲。太可惜了，太可怜了，太可怕了！

我有时候感到太可惜了。好不容易得到一次人身，好不容易遇到了佛法，没有学好，没有修好，白白地浪费了珍宝般的人身。有时候感到太可怜了。我们这些人，还不知道自己的错误，还不知道自己正在造业，还不知道自己正在自寻烦恼，自找痛苦，自己束缚着自己，给自己增加压力，增加烦恼痛苦。有时候看，就像一群不懂事的孩子；有时候看，

又像一群疯子。太可怜了！有时候又感到非常可怕。为什么？得到这么宝贵的人身，却没有珍惜，没有用在该用的地方，整天都在造业，还拿佛法来造业。

大家应该拿佛法当镜子，但只能照自己，不能照别人。我们现在正好相反，到处去找别人的毛病，根本不知道自己正在造业，不知道自己有那么多毛病和缺点。这样，将来要感受什么样的果报啊？今生今世不会有好的结果，来世就更不用说了，一定会下地狱，一定会堕落恶趣，感受恶趣的痛苦，多可怕啊！将来机缘成熟的时候，业力现前的时候，你要承担非常严重的后果啊！不是一般的后果。自己还不知道，还不考虑这些。

人身难得今已得，佛法难闻今已闻，多不容易啊！大家应该好好地珍惜，如理如法地去学修佛法。只有佛法才能改变人，只有佛法才能改变我们的命运，只有佛法才能救度我们。有佛法，有正法，才能解决所有的问题，才能摆脱所有的痛苦与烦恼。你为什么不珍惜呢？什么叫珍惜？应该如理如法，系统地学，按次第修。我们现在不是要搞理论，但是最基本的道理我们要懂。什么也不懂，怎么学，怎么修啊？

有的人说，我是实修，我不学理论。你能实修，我们都应该赞叹，随喜。但是，最基本的这些道理，你要明白啊！不然你怎么修啊？什么也不明白，不明理，不知道佛是怎么回事，不知道佛法是怎么回事，如何去拜佛，如何去念佛，你那么盲目地拜佛、念佛，这不是迷信么？国家也反对迷信，佛家更反对迷信。佛是觉而不迷，迷就是凡夫，就是外道，不是佛，不是佛道。

最基本的这些道理一定要明白。不明理，什么也不会，

然后去念啊拜啊，学啊修啊，都是盲修瞎练么！盲修瞎练能成就吗？能解脱吗？不可能的。我们现在修的这些，都是必不可少的修法，有这些就能成就，没有这些就不能成就。一个也不能缺。这是历代传承上师们给我们铺好的路，给我们做好的饭。我们有这些就足够了，就能到达目的地，就能吃饱。

现在很多人都修净宗，修禅宗，修密宗，却不知道打基础。没有基础，直接念佛求往生；没有基础，直接打坐修禅；没有基础，直接念咒修本尊，统统都是空中楼阁，不可能成就！念佛念得再精进，坐禅坐得再认真，持咒持得再标准，也没有用，如同儿戏，没有任何的意义，不会有任何的成就啊！

那什么是基础呢？我跟大家讲过很多次，出离心、菩提心、证悟空性的智慧，这都是基础。我们修这些法，都要站在三轮体空的角度，都要有证悟三轮体空智慧的摄持。你没有开悟证悟，没有智慧，怎么去摄持，是不可能的。念佛的时候，我们要放下我执我爱，自私自利，妄想执着。你没有智慧，怎么去放下啊？我们打坐修禅的时候，不能有妄想，不能有执着分别啊！你没有大智慧，怎么能做到这些？持咒修本尊，要观五种圆满，都要有两个次第。你没有两个次第，怎么观五种圆满啊？没有智慧，怎么修两个次第啊？所以，出离心、菩提心、证悟空性的智慧，这都是前提条件，也就是我所说的基础。有出离心，有菩提心，有证悟空性的智慧，在这个基础上，念佛求往生一定能往生，打坐修禅一定能成就，念咒修本尊，一定能成就。

念佛不是随随便便的。你会说“阿弥陀佛”，这叫会念

佛呀？哪有那么容易？那样的话，谁都会念佛了，谁都能往生了。能念佛不能往生吗？能念佛当然能往生。关键是你不会念佛，念不到佛！你会说“阿弥陀佛”四个字，这不叫会念佛。念佛有念佛的方法，净土宗讲的，“看破放下清净平等自在随缘念佛”，这才是真正的念佛！看破放下不容易。什么叫看破？看破就是要看明白诸法的真相和真理，清清楚楚、明明了了，丝毫也不迷惑，这叫看破。不管是外器世界、内情众生，不管是精神上的、物质上的，把一切法都看得清清楚楚，明明了了，丝毫也不糊涂，彻底了知诸法的真相真理，这叫看破。看破不是什么也没有，有人认为看破就是什么也没有了，这不叫看破，这叫断灭。什么叫放下？对万事万物等一切法无有恐惧，无有恐怖，无所畏惧，无有挂碍，“无挂碍故无有恐怖。远离颠倒梦想，究竟涅槃”，这就是放下。

看破不是什么也没有，放下不是什么也不要。看破是对诸法的本性，对诸法的真相真理，看得清清楚楚、明明了了。放下是对万法，对诸法无所畏惧，没有任何的挂碍，没有任何的执着分别。看破了才能放下，真正放下了才有清净平等。“今天太舒服了，心太清净了，环境太舒服了，太清净了……”这都不一定是清净！真正的清净平等，是你真看破放下了，才会自然出现的，之前出现不了，感觉不到啊！感觉心情好一点了，就认为是“太清净了”。遇到比较安静的环境，就说“太清净了”，这都不是真正的清净。人人都会说平等，我也说平等，他也说平等，“都是平等的”。但是真正的平等，不是谁都能明白的。看破放下了，才有真正的清净。有清净平等，才能自在随缘念佛。

现在我们都会说“随缘，随缘”，我们所说的这个“随缘”是随便。随缘可不是随便啊！随缘是一种智慧。大家都会说“随缘吧！”随缘有那么容易么？随缘了，不会有压力，不会有烦恼，不会有痛苦。你现在有压力，有烦恼，有痛苦，就不是随缘，是随便！随便是造业，肯定有恶报，过后肯定会有压力，肯定会有很多烦恼痛苦。随缘完全是解脱，随缘完全是轻松自在，不会有任何压力，不会给你带来任何烦恼痛苦。现在谁都会说随缘，但是随缘很难，非常难啊！

看破放下了，才有清净平等，真正清净平等，才有自在随缘念佛。到这个时候，我们念佛不一定要靠“阿弥陀佛”四个字啊！行住坐卧都是念佛的过程，吃喝玩乐都是念佛的方法。这样才能达到念佛念到一心不乱，之前是不可能的。若要修禅宗，明心见性是基础。你没有出离心、菩提心、证悟空性的智慧，你怎么能明心见性？没有明心见性，你怎么修禅？不要那么糊里糊涂地坐着，否则很容易修偏啊！你现在还没有认识到这个危害。我在前面也给大家讲过，这个危害非常非常大。你也没有明心见性，什么也不懂，糊里糊涂地在那边坐着，有时候出现境界了，进入状态了，舒服得不得了，就觉得自己很有成就了，觉得自己很了不起了。实际上这都是魔的一种幻化游舞，迷惑你啊！

你出现那个境界，进入那个状态的时候，那些粗大的烦恼、分别、执着都没有了，那是无想——无思想，无意识的状态。这种状态让人感到非常舒服，充满喜悦。世俗上任何一种快乐的境界，都比不上那种状态。现在很多人都是这样，深陷其中，无法自拔。我也遇到过很多这样的人，只愿意打坐，不愿意修其他的法，不愿意念佛，也不愿意诵经。认为

自己很有禅功，认为自己很了不起。让他改，他也改不过来，总想进入那种状态，无法控制，如同吸毒一样。吸毒就是这样，吸上了会出现很多境界。同样，那种觉受，跟吸毒差不多，也许比吸毒还舒服，还快乐，所以很难戒掉。

他为什么总是想打坐呢？就是想进入那种状态，就想感受那种觉受，这样会耽误自己成就啊！

如果没有断恶行善，将来要堕落恶趣，感受恶趣的痛苦。今生今世得人身多不容易啊！在那个状态中，虚度光阴，荒废人身，白白地浪费了自己今生解脱的机会。从来世的角度讲，若没有断恶行善，只有那种定解，那种禅定的功力，结果连人天的福报都得不到，将堕落恶趣。很多饿鬼、旁生都有禅定的功夫，在没有思想，没有念头的状态中，能坐很长很长时间。孤独地狱里也有这样的众生。如果没有断恶行善，也许就会下地狱，到孤独地狱里感受孤独地狱的痛苦。也许会转生为空游饿鬼，要感受饿鬼的痛苦。很多旁生都能冬眠，那不是睡，就是有那种功夫，是前世带来的。那种旁生能坐很长很长时间，有的能坐好几个月，有的能坐好几年，有的能坐好几十年。

若能行善积德，有的能转生天界，在无想天——无思想、无念、无意识的境界中虚度光阴。其实那种状态也没有什么，但是从那种状态中出来，还要下地狱，要感受地狱的痛苦！

你看，多可怕啊！一定要改，不能再进入那种状态，不能再修那些。打坐修禅很容易是这种结果，很容易修偏，要注意。

明心见性是基础。我们现在以观修为主，也有静修，但那是在无念当中稍微休息一会儿，时间不要太长。将来我们

明心见性了，开悟证悟了，把自己的心安住于本具的光明，本具的智慧当中，才是真正的禅，这时不会修偏。有出离心、菩提心、证悟空性智慧的基础，就没问题了，不用再轮回了，因为你对轮回的贪恋已经断掉了。

现在很多人都在念咒修本尊。不要瞎修，容易变成鬼神，很多鬼神就是那些人变的。这些鬼魔非常厉害，能力强，经常伤害众生，以后要降伏他也很难。藏区有很多这样的故事、公案。很多修行者都修本尊，但是没有修好，都变成鬼神了，最后很难降伏。

所以，我们要把基础打好，把出离心修出来，菩提心修出来，把证悟空性的智慧修出来，就没问题了。念佛一定能往生，打坐修禅一定能成就，持咒修本尊一定能成就。

出离心、菩提心、证悟空性的智慧，不是你想有就有的，都是通过正确的方法修出来的。最基本的是出离心。没有出离心，都是白修。没有出离心的基础，修不出菩提心。没有菩提心的基础，无法生起证悟空性的智慧。

对人身难得、寿命无常、轮回过患，因果不虚的道理没有深刻的了解，没有甚深的体会，无法生起出离心。对这些道理，不只是在字面上理解，而是有甚深的了解和体会，生起觉受的时候，才在自己的相续中建立起了出离心。

你说，我现在看淡了，对家人朋友没有什么感情，对这个世间没有什么留恋。其实很难，到时候你还是放不下，不管是家人、孩子、财产，要做到丝毫不留恋，丝毫不贪着，是不可能的。如果真的不贪恋，就可以了。如果对人身难得、寿命无常、生死轮回、三世因果的道理，有甚深的体会，有发自内心的觉受——不是感受，是觉受——才能生起真正的出

离心。

有出离心的基础上，才可以发慈悲心；有慈悲心的基础上，才可以生起真正的菩提心。怎样才能发出慈悲心？首先要修自他平等。亲人和仇人都要平等地对待、看待，完全是平等的，有这个基础，才能发出慈悲心。平等分很多种，开悟证悟以后也有一种平等，那种平等就很大了；对每一个众生都一样有慈心和悲心，这也是一种平等。这样，你必须要舍弃对亲人的贪恋和对敌人、仇人的怨恨。你对生死轮回，对三世因果，没有甚深的体会，没有舍掉这两个，就无法平等地看待一切众生。你不能平等地看待众生，慈悲心就发不出来。没有慈悲心，菩提心就发不出来。

有的人说，我有菩提心就行了！当然，但菩提心不是你想有就有，想发就能发出来的，要具足外在和内在的因缘，不是随随便便的。你看，我执我爱那么重，自私自利这么重，还说“我发菩提心了，我有菩提心就行了！”哪有这样发菩提心的？哪有这样修菩提心的？

没有出离心的基础，不可能发出菩提心！你认为，不用出离心的基础，就能发出菩提心，那你还是没有认识到，还是不太了解，不太明白。你真了解了，真明白了，才会知道。你在表面上、形式上、口头上学了、修了、发了，但实际上还是没有落实，没有真正去做。

发出菩提心以后什么样？没有丝毫的自私自利。你是这样的人吗？如果你有自私自利，说明你的菩提心还是不到位。证悟空性的智慧也是菩提心，那是胜义菩提心。我们现在所谓的菩提心是愿菩提心和行菩提心，这两个都是世俗菩提心，不是胜义菩提心。

在有菩提心的基础上，业障小、福报大，有上师善知识的指点、引导、窍诀，才能证悟空性。

有出离心、菩提心，也有了证悟空性的智慧，那个时候，可以念佛求往生，保证能往生。可以修禅，一定能成就。对密法有兴趣，与密法有缘分，修密法一定能成就。最基本的条件都有了，剩下的就容易了。如果对大圆满法非常有信心，非常感兴趣，可以修大圆满。你可以即身成佛，不用等临终往生到西方极乐世界，现在就可以成佛，跟阿弥陀佛一起，面对面地坐着。但是基础非常重要！

不要盲目地学，盲目地念。很多人就是这样，总是跟别人跑，别人做什么，自己就做什么——别人打坐，自己也打坐；别人诵经，自己也诵经……然后没有任何感觉。这都是不如法的。不要这样。

我今天为什么讲这些？希望大家都能如理如法，从基础开始，一步步地学修，这是最安全，最有利的，这样才能成就，一步登天是不可能的。“我修大圆满，我修大手印，我修本尊……”连出离心都没有，就别谈这些了！连站都不会站，还趴着呢，就说要跑，要跑一百公里，要跑一千公里。谁相信啊？你先会站，再会走，然后再跑。你把出离心修出来，这好比“会站”；然后把愿行菩提心修出来，这好比“会走”；然后再修大手印、大圆满、大中观这些高的见解，高深的法，这好比“会跑“，一步一步地来。你连站都不会，就想跑，多危险啊！这是做梦！很多人学得不系统，修得没有次第，结果把自己弄得一塌糊涂，越修越难，越学越难。

一个个基础打好了，就没有什么难的了。越修越容易，越学越简单，才是对的。其实证悟空性的智慧很难，但如果

出离心和菩提心的基础打好了，证悟空性一点也不难了；其实发菩提心很难，但如果有出离心的基础了，再发菩提心，一点也不难了；修大手印、大圆满都难，但是你有出离心、菩提心、证悟空性的智慧这三个基础，那么修大手印、大圆满就一点也不难了。

应该是越学越简单，越修越容易。但是有些人正好相反，越学越不明白，越修越难。这是什么原因？也许你说，我罪孽深重，业力现前。是，你现在遇到佛法，遇到正法了，却没有如理如法地学，没有如理如法地修，不会学、不会修，这就是你的业障烦恼。别的不是业障。你如理如法地学修了，业障立即就会消失，烦恼也能对治，容易啊！

希望大家都能珍惜，能从基础开始，一步步好好地学修，这样一定能解脱，一定能成就。

共修的力量与功德

我们现在有很多共修，共修的力量非常大，尤其是密宗非常强调共修，通过共修容易成就。

在历史上也是，刚开始传密法的时候，文殊菩萨、观音菩萨、金刚手菩萨都在弘法。文殊菩萨在天界和天人一起共修密法，那时就有十万个持明（成就者）参加了，结果共修结束后都即身成佛了。观音菩萨是在龙宫里给那些众生传密法的，也有十万个持明参加，通过共修，结果也都在当下成佛了。金刚手菩萨是在神道给那些神传讲密法，当时也有十万个持明参加，他们也是通过共修，通过这样的善巧方便任运成就的。在人间也是，喇荣也有持明法会。当时法王在喇

荣开法会，十万个有形无形的持明参加了法会。所以现在喇荣的四大法会之一就是持明法会。

共修的力量是非常大的，它有很多密义，有很多不可思议的含义，一般人很难明白这些。

显宗也讲僧团。为什么称四位以上的比丘为僧宝呢？显宗里，尤其是在小乘里，佛当时第一次转法轮，转的就是四谛法轮。这个四谛主要讲的是小乘，这时候比丘才是释迦牟尼佛整个教法的主人，其他居士、沙弥都不能成为佛教的主人。比丘是小乘里最高的学位，比丘才有资格传戒。他是佛的代表，也可以说除了佛，他是佛教的教主。所以要求四位以上比丘才可以叫僧团、僧众。除了佛宝、法宝，僧团、僧众才可以成为僧宝，这就是三宝。这也是个团体，也算共修。

密宗当时是在天界里弘扬的，三大怙主各在各界的道场里，通过共修来宣讲、弘传密法。不通过共修，很难成就！我们现在还没有详细讲戒律，详细讲就能明白，好多戒条、规矩都是为了共修，为这个团体而制定的。所以不管是显宗还是密宗，都特别强调共修。

佛在经中讲过，个人的力量就像火星，共修的力量就像火焰。火星虽然也能烧一些东西，但烧不了多少，火焰就不一样了。同理，通过共修能消除很多业障。但是，也不是谁都能参加共修的。共修要齐心协力，若心不齐，力量就不齐，这样还不如不参加共修，还是自己单独念修好一点。

共修有利也有弊，利越大弊越大，成功的概率越大风险也越大。在修行上也是，自己单独在一个地方修行，虽然没有多大的风险，但也不会有太大的收获。成就非常难，即使成就了也不会有太大的成就。

大家聚到一起共修，而且要齐心协力、团结互助，真的难！因为每个人都有私心，根基、意乐都不一样。大家在一起的时候，一定会出现很多的矛盾与冲突，这也是修行过程中一些殊胜的对境。对境越多，成就、进步的机会越多。你把握了一次，就进步了一点；把握了一个境界，就提高了一个层次。

佛刚开始在人间宣讲佛法的时候，没有共修的场所，但是不能不共修，后来在印度各地也出现很多道场。印度两大寺院之一的那烂陀寺，最盛时有万余僧人学者聚集于此，精通五明的班智达就有五百个。

我们现在建这个道场的目的也是为了共修，若是不共修就不需要道场，不需要这么多的人力、财力，自己随便找一个山洞或地方修就行了。

显宗讲道场，密宗讲坛城，都是大家共修的地方。密宗境界高一些，坛城是佛父、佛母，勇士、勇母，空行、空行母共修的地方。无论是显宗还是密宗都需要道场，都需要共修，通过共修最后才会成就。

共修非常重要，共修时也要注意，不然容易造业，而且造的不是一般的业，不只是影响自己，也不只是影响一两个人，而是影响整个团体，整个僧团。这是破坏道场，破坏僧团，尤其在密宗里是破坏坛城。坛城是佛国，是佛菩萨安住的道场。你破坏了坛城就等于破坏了佛国，破坏了西方极乐世界，这不是一般的破坏啊！

比如，在小乘里，在别解脱戒中，杀害一个众生，这个众生只是一般的众生；在菩萨乘里，杀害一个众生，相当于杀害了父母，罪过更大！在密宗里境界就更高了，真正进入

密乘的持明者，真正进入大乘的菩萨，是不会恼害众生的，也不会轻易地杀害众生。若是杀害了众生，相当于杀害了一位本尊、一尊佛！因为层次不同，境界不同。

我们现在在修大乘佛法，尤其是在修金刚乘，这一切都是佛的清净刹土，这些众生都是男女本尊。若是你破坏了佛的清净刹土、杀害了男女本尊，这个罪过非常严重，有利就有弊，哪有只享受不遭罪的便宜事？所以要注意。

修密法成就得非常快。上上根基的人可以即身成佛，当下就可以成佛，再慢也就是几天或者几个月就可以成佛。中等根基的人到中阴界的时候能成佛，下等根基的人在转世或者轮回中阴界的时候能成佛。这都是今生成佛。中阴可以分为六种，我们在现世也是一种中阴，这样来讲，等于我们时刻都在中阴间了。前面说的“中阴”是指临终中阴，就是我们经常讲的中阴。

成就哪有这么快啊！成佛哪有那么容易啊！佛祖释迦牟尼佛经过三大阿僧祇劫，在那么漫长的时间里才成就。现在很多人用尽一生的精力，想得到一些世间的福报、地位等，但始终都不到。要成就一般世间小小的功德或利益都要经历这么多，付出这么多，都这么难。在成千上万的人当中，按世间的角度来讲，成功的人有几个？成佛就更不用说了。

我们真的非常幸运啊！这也是宿世修来的福报，我们肯定在累生累世当中积累过很多善根和福德，如今才有这样一个殊胜的机缘。我们现在有幸遇到了大乘佛法，遇到金刚乘，又遇到了无上大圆满——当下成就的捷径、方法，这是多大的福报啊！若是能珍惜，利用这个机会，你的福报不可思议，三界所有的众生都比不上你的福报！

有些人根本没有当回事。在六道轮回的过程中，尤其在末法时期能遇到这么好的法，有这么好的学佛修行的机缘，那真的是“废聚获至宝”啊！但是好多人没有意识到，又扔回垃圾桶里了。佛菩萨每时每刻都在为我们惋惜啊！“唉！太可惜了！太可怜了！”为什么呢？我们不懂，不明白它的珍贵，还觉得自己很有主见，很有智慧。

现在在人间，在这个地球上，拥有最多财富的人应该是比尔•盖茨吧！他很有福报，也很有善根，和一般的有钱人不一样，他把所有的钱都捐给社会了，这也非常了不起。尽管如此，他的福报也比不上你！你的福报比他大成千上万倍！因为他没有遇到大乘佛法，没有遇到无上大圆满法！

在天界，帝释王、梵天王、财宝天王等，福报大得不可思议，财富具足，满天都是珍宝。即使这样也比不了我们，我们手里拿的不是一般的如意宝。不管是龙王还是天王，他们所拥有的都是世间有漏的福报，他有再多的如意宝，也只能得到一些暂时的利益，不能得到究竟的利益。我们现在得到了暇满的人身，遇到了无上光明大圆满法，它们能给我们一切暂时、究竟的功德与利益！

但是我们都不相信，还在追求世间的这些福报：“哎呀，我要快点回去，我要上班，我要做生意，我要赚钱……”各有各的缘，各了各的缘，没办法。倘若你心里没有放下，回去了也不一定能如意；若是你真的放下了，不管是在山上，还是在城市里都一样，修来的福报，成熟的时候像洪水一样，拦也拦不住！我们以前讲过，恶业现前的时候像洪水一样，善业现前的时候也像洪水一样。

我说过天上会掉馅饼，都不听，都不相信：“上师这样

说，肯定是方便语，不可能天上掉馅饼，我还得工作……”无论是在家里做家务，还是在单位工作，还是在山上为众生学佛修行，为僧众做事，同样都是缘。修来的福报才是因，因和缘具足了才会结果。只有因没有缘也不行，只有缘没有因也不行。有的人虽然也很努力，就像一些农民、牧民，每天起早贪黑劳作，非常辛苦，但始终赚不到钱，得不到更多的回报和利益。因为努力奋斗是缘，没有因或者因不成熟，只有缘也不会有好结果。

我们现在学佛是在种因、积累缘，也是在修缘、修因，因是为以后，缘是为现在。阿赖耶识当中有很多以前积累的福德，我们现在通过这些缘，让它们产生，同时再种因，因为将来需要啊！假如你放不下，就得不到了，即使得到了也是暂时的，不是永恒的。若是你做不到随缘，就不能顺利，即使顺利了也是暂时的，不是恒常的。我们有一句法语：“放下了才能得到，随缘了才能顺利。”

福报是修来的，功德是学来的，大家要好好修。这样的机缘也不会长久的！失去了这个机缘，你会后悔的，但是悔之晚矣。

我们现在有年用仪轨，年共修；月用仪轨，月共修；日用仪轨，日共修。每天的早课、晚课、上师瑜伽、除障法、火施、供护法，都属于是日共修，每天不间断。每个月藏历初十五、三十受持八关斋戒，修三想破瓦法，初十、二十五做金刚萨埵修法仪轨之会供，这都属于月用仪轨，也是月共修。我们还有年共修，就是四大法会：每年的神变月的观音法会共修，通过《观音修法仪轨事部精华》共修六字真言；每年的四月初八的极乐法会，通过《极乐捷径仪轨》共修阿

弥陀佛心咒；每年七八月份的万盏法会，就是修智慧、修文殊菩萨。藏历十一月初一到十五莲师法会，通过《莲师修法仪轨》共修莲师心咒。

每一个法会都非常殊胜，万盏法会我们都参加过，观音法会我们每年也参加过，极乐法会主要是僧众的共修，居士也可以参加。莲师法会是在冬天，主要是针对藏民举办的。每次的莲师法会都有成千上万的藏民参加，莲师法会期间念莲师心咒，念一句咒就拨一颗珠子计数，不是随便计数的。法会期间能念几个亿！自己一个人，何时能念完一个亿？更不用说念几个亿了。莲师心咒、观音心咒共念了七八个亿，有时候念十几个亿，都是在现场亲口念诵的。发愿念的不算，发愿念能有几十个亿。藏民冬天就这样念，参加法会的时候也发愿。他们夏天没有太多的时间，但是也要完成数量。其他的发心、放生都还没有计算在内。

我们的百日共修也属于年共修，百日共修是一个完整的修持方法，参加的人数越来越多，每个人的进步都不可思议！这么好的机缘与福报是怎么修来的？很多人根本不明白。

大家以后应该珍惜，积极参与。心到了，人就到了，主要是发心发愿，主要是随喜，心到位。你能否亲自参加都一样，心到了力量就到了，一样能得到这些功德和利益。以后不要再糊里糊涂的，每次的法会，若是你能亲自参加最好，若是不能参加，可以在心里随喜："现在是早课时间，现在是晚课时间……"自己有时间就做，实在没有时间就发心随喜一下。"今天是初十五，早上受戒……"有时间就自己在家受，实在没有时间，没有条件，就随喜一下。"今天是初十、二十五，下午两点半会供……""极乐法会、观音法会、

万盏法会、莲师法会开始了。”就这样发心随喜，一样能得到功德和利益，多好啊！自己能亲自参加百日共修最好，不能参加就随喜。

你可以身参加共修，也可以心参加共修。心到了力量就到了，心齐了力量就齐了。我们虽然不是每天都在一起，但是我们的心永远在一起，我们的力量永远在一起，我们的心永不分离，我们的力量永不分离。为什么说上师三宝时刻不离开你，时刻加持你，垂念你呢？就是刚才说的这个意思，上师三宝的发心是到位的，上师三宝的心到处都有。你自己的发心是否到位？上师三宝的心早就到了，你的心若是到了，就与上师三宝合在一起不分离了。

学佛修行有智慧了，值得随喜、值得赞叹，但更重要的是心，功夫要下到心地上。心到位了一切都到位，心不到位一切都不到位。即使你亲自参加了，但若是你的心没有到位，不是齐心协力，也得不到任何的加持和利益。所以大家要随之欢欢喜喜，不要总是愁眉苦脸，闷闷不乐的。我说过，活一天开心一天，活一天快乐一天。应该在快乐的气氛里，喜悦的状态中修行，希望大家要珍惜机缘。

充分利用网络道场如法学修

今天给大家介绍一下我们的网络弘法平台。现在我们主要利用互联网学修，这是一个特别方便的平台。我们有大圆满法网站和大圆满法论坛，还有很多 QQ 群、UC 群、YY 语音，特别是大圆满网络共修讲堂的三个房间——大圆满法结缘班、大圆满法加行班和大圆满之净土班。对于这些平台，有

的人利用得好，有的人利用得差。

现在科技发达了，整个地球都被称为“地球村”了。也可以这样说，随着网络的普及，整个地球都变成一个道场了。虽然有些人利用互联网搞世间法，但是我们可以利用互联网修出世间法。现在，我们的网站、论坛做得都很好，三个房间每天都有修法。

网络如此便捷，我们为什么不利用呢？若是充分利用网络平台，随时都可以亲近善知识，随时都可以得到上师的教诲，随时都可以和同修道友一起共修。三个房间的修法内容可以通过 QQ 和 YY 转播，也可以通过手机随时随地进入我们的网络道场。

现在的问题是自己不精进，若是精进，学修特别方便。现在和以前不一样了。以前，求法的过程非常艰难，需要到上师善知识身边，要依止三十年、四十年，才能获得成就，有的人还不一定能成就。

密勒日巴依止玛尔巴上师，上师如意宝依止托嘎如意宝，都是自己背着行李，走路去的，需要走几个月，那才叫跋山涉水。相比之下，你们现在都坐飞机，坐汽车，即使是再远的路途，睡一觉就到成都了。接着坐上班车，再睡一觉，就到朗措玛寺了。舒舒服服的，两天就到了，还叫跋山涉水吗？

密勒日巴求法的心特别迫切，经常到上师玛尔巴面前求法。玛尔巴经常说：“我背着黄金到印度求到的法，哪能这么容易就传给你啊？这是不可能的事。”玛尔巴上师经常背着行囊，走半年才能到印度。

当时密勒日巴到上师玛尔巴面前求法，也是很困难的，

因为他一无所有。他对上师玛尔巴说：“我什么也没有，衣食、法都要靠您。”上师玛尔巴立即就生气了：“你求法是为了我啊？要么我帮你解决衣食，你到别处求法；要么我传给你法，衣食自己解决。”密勒日巴一想：我跋山涉水来到这里就是为了求法，我还是自己去找吃的穿的吧。

上师如意宝到江玛佛学院求法时，经常靠化缘维持生活，非常艰难。

而你们现在求法，什么都是现成的，住现成的，吃现成的，穿现成的。虽然一切的一切都是现成的，但若是时间长了还觉得累，还嫌时间太长了。你们为什么得不到法？为什么不成就？就是这个原因。

以前求法难，得到法以后非常珍惜，所以成就特别快，一定有成就的。现在求法太容易，所以就不珍惜了。若是能珍惜，就能成就。现在不用到上师身边，通过互联网随时都可以亲近上师，可以跟同修道友一起共修，随时都可以得到法，得到窍诀。若是能珍惜，就是大福报；若是不珍惜，就不是福报了，还可能是成就的一种大障碍。若是你真有求法的心，也会像以前那些高僧大德一样求法，得到法以后一定会珍惜的。若是能珍惜法，一定会成就的。

得到几百万不是得到了真正的如意宝，得到了法才是得到了真正的如意宝，因为通过佛法能解决心灵上和生活上所有的问题。其实这些问题本来不存在，都是自找的，因为愚痴颠倒。佛法是智慧，可以让你破迷开悟；你有智慧了，所有的问题都能迎刃而解。

你们都有很多问题要问。我现在跟大家说：“别问这些问题，没有用。若是你看不破放不下，永远都会有问题，一

个接一个。若是你真正看破了放下了，当下就解脱了，就没有问题了。”有的人可能有疑惑：“我的工作、婚姻、身体、家庭能没有问题吗？”真的能。因为一切都是唯心所现、唯识所变。心清净了，心圆满了，一切显现都会变得清净，变得圆满。

虽然你们总想解决一些问题，但是你们的很多做法都是徒劳无益的。若想解决问题，就从根上，从自己的内心去解决，这样就没有问题了，再也不会烦恼了。虽然身份不用变，还是那个身份；虽然环境不用变，还是那个环境，但是你再也不会烦恼，再也没有问题了，当下就解脱了，当下就圆满了。解脱、圆满不是换身份、换环境，不是由乞丐变成国王，不是将草房换成别墅，这不叫解脱，也不叫圆满。

无论是所谓的快乐，还是所谓的幸福，都与世间的福报没有太大的关系。这些世间的福报有也行，没有也行。对一个修行人来说，有这些福报是一种方便，没有这些福报则是一种解脱。《快乐之歌》里讲：有病好，是消业的机会；没病好，能更好地学佛修行。若是没有世间的福报，就没有压力，也是一种解脱；若是有也行，拿来帮助众生，利益众生，也是一种方便。死了也好，换个更健康、更庄严的身体，再修行，再利益众生；活着也好，好好地修行。怎样都是快乐的，这就是解脱，这就是圆满。内心里没有烦恼，不痛苦了就行了。

我们就是缺乏智慧！若是有智慧，就不会烦恼痛苦了。否则，有家不行，没家也不行；有钱不行，没钱也不行；健康不行，不健康更不行，怎样都不行。

增长智慧，打开智慧了，这叫得法。你拿到本皈依证，

接了个传承，这不叫得法，这只是得法的一个前提条件。法入心——通过法把心量打开了，或是智慧产生了，这叫得法。虽然到处求法，到处接传承，但是法没有入心，心量没有打开，没有产生智慧，还是没有得法。虽然接过很多灌顶，接过很多传承，但是没有真正得到。

得一分佛法就得一分智慧，得一分智慧就减少一分烦恼。真正的法是对治烦恼，对治不良习气的。没有对治烦恼，没有对治习气，就不是法。虽然有的人信佛了，也学佛了，但是内心的烦恼更多了，痛苦更大了。这样，你所得到的，所修持的都不是佛法。

是外道还是佛法在于心。若是分别心越来越重，恶烦恼越来越多，是外道，不是佛法。反之，虽然你修的法不是佛教的理念，但是真正让你的心变清净了，智慧增长了，这也可以变成佛法。出世间法和世间法也在心，不在外表上。如果你用佛法，尤其是用大乘佛法的理念、方法，搞世间福报，佛法就变成世间法了。虽然表面上用的是一些世间法，但是让你的内心变清净了，打开智慧了，世间法也可以变成出世间法。

是外道还是内道，是世间法还是出世间法，这些界限都看你的心。是大乘还是小乘看心，有出离心的摄持是小乘，有菩提心摄持是大乘。是显宗还是密宗也看心，虽然你学的是密法，但是还没有达到密宗的境界，就不是密法。

希望大家能珍惜！得到法了，要把佛法当成如意宝，把佛法当镜子照自己的内心，再通过修行去改变内心。其实，我们得到的法已经足够了，可是我们没有珍惜，没有好好地运用。佛讲的每一句话都是真理，都可以让我们开悟，都可

以让我们见性，因为我们有业障，福报不够，所以得过且过，一切错过。

大家得到人身不容易，闻到佛法不容易，尤其是遇到这么殊胜的法门不容易。这些都是今生解脱，即身成佛的方法，都是如意宝中的如意宝啊！为什么不珍惜？为什么将佛法、修行放在一边，去搞世间八法，去追求这些暂时的利益？你们现在学佛修行叫“茶余饭后的修行”，就像华智仁波切所讲的“偶尔性的修行”，“空闲性的修行”，这样修行是不会有任何成就的。空闲了就念一念，做一做，偶尔参加参加法会，偶尔来凑凑热闹。这样修行，解脱没有希望，成就没有希望，只能种点善根。

我们不能满足于这种现状。今生得到了人身，闻到了佛法，应该珍惜，让自己今生解脱、即身成佛，这是完全可以做到的。只要你用心、认真地做，按佛的教理，按佛的方法去做，一定能做到。

虽然很多人学佛的时间已经很长了，但是没有任何变化，烦恼依旧，习气依旧。因为都是在表面上，形式上做的，没有用心，没有表里如一，没有心口一致。虽然口上念的都是佛菩萨的境界，但心里装的都是世间这些乱七八糟的东西。虽然表面上在学佛修行，但心里全是妄念。

法会期间每天有四座修法，每座修法时，大家观察自己的心了没有？虽然嘴上念得很好听，很流利，但内心全是妄念，全是烦恼。大部分人都没有什么法喜，这也是虚度光阴。

念诵时心和口要一致，仪轨的每一句、每一段都有甚深的含义。虽然念的是藏文，但是还要看译文。有些人找借口：“念的都是藏文，观不出来……”我们念得那么慢，并且都

已经翻译过来了，眼睛一过就能看明白了，还说“念藏文不好观想”。这都是自己的问题，是找理由，找借口，是自己不精进。若是自己精进了，这都不是问题。

每天四座修法多殊胜啊！你们到哪里找这样的机会？还不珍惜。我要求出家师都要参加，有的人还找借口，说忙，有这事有那事。哪有比修法还重要的事？若是真要找理由，都会有理由；若是真要找借口，都能找到借口。我经常讲：“个人吃饭个人饱。”修行是自己的事，解脱是自己的事，为什么还总找理由、找借口呢？在家居士分成了三个组——供灯、供水、修法。有些人还可以，但是有些人却在这儿转转，在那儿转转，不知道是来干什么的。

这是千载难逢的机会啊！这是积累善根、积累福德的机会。我都给你们安排好了，包括仪轨。为什么不珍惜？不珍惜是你们自己的损失，我该做的都已经做好了，我问心无愧。你们不精进、不修行是你们自己的事。将来下地狱了，没有人能救你们。佛菩萨是可以救你们，我们现在所做的这些，就是佛菩萨救你们的方法，若是你们不照做，谁也救不了你们。人就是这样，不见棺材不流泪。到时候你们会后悔的，会害怕的，可是已经晚了，业力现前的时候像洪水一样，谁也拦不住，救不了。

你们看看《百业经》，里面有很多这样的描述。虽然当时佛陀亲自到那些业力现前的众生面前，但是佛也没有办法救他们。佛通过他们给众弟子讲一些因果，做一些授记——将来过多少劫以后，这些众生才会得以解脱。业力现前时谁都救不了。但人就是这样，临时抱佛脚。

现在，佛菩萨给我们做好了饭，铺好了路，若是我们不

肯吃，饿死了也没有办法；若是我们不肯走，就没法到达解脱的彼岸，这是我们自己的事。路已经铺好了，但是我们不肯走，不去走。这就意味着还要轮回，还要遭受无穷无尽的痛苦。

我给大家讲过，现实生活中的这些问题都不是什么问题，真正的问题是你如何面对中阴身，面对来世。也许到那时候才会明白，但是一切都晚了！大家能不能清醒一点？能不能精进一点？

若是能用心、认真，学佛修行本身就是一种极大的享受。哪怕是一刻的善念，一刻的正念，对你的生活、工作，对你的人生、未来，都会有不可思议的利益，都会有不可思议的好处。都有很大的力量。

末法时期的众生业障深重、福报浅薄，大家能不能珍惜一点？这一切的一切都是解脱的机会，成就的机会，能不能不错过？修行、成就都要靠自己。我只能给大家创造这些机会，只能提醒大家，别的也无能为力！

尤其是一些人，接触佛法的时间久了，却越学越懈怠了，应该是越学越精进才对。这里大部分人都是刚开始就跟我学的，所以我很了解这些人。很多人刚开始求法时，心都很迫切，还有点新鲜感，一上课就会泪流满面，现在哪有？难道是泪水哭干了？这很危险、很危险啊！这样下去，一切都无所谓了，慢慢就会变成佛教油子。虽然道理上都懂，表面上都会做，方法也都会，但是没有改变。这种人，即使十方三世一切诸佛同时降临也度化不了，这种人应该尽快调整，不能一意孤行，不能错上加错，不能继续错下去。要立即改变、纠正这种状态，还有希望。

虽然我们这里的人还没有变成佛教油子，但是有这个倾向了。所以我一再提醒，该纠正了。你可以少念，可是一定要用心，一定要心口一致。边念边思维，边念边观想，内心专注，这样才有效果，才会进步。

上等修行人，天天有进步，天天有改变；中等修行人，月月有进步，月月有改变；下等修行人，年年有进步，年年有改变。看看你们自己，有的人年年进步，有的人月月进步，有的人日日进步；有的人年年退步，有的人月月退步，有的人日日退步。进步的速度不一样，退步的速度也不一样。

修行是自己的事，解脱也是自己的事，还总找理由，找借口，还到我这里请假。想请假就向自己请假吧，这都是自己的事。我在讲别解脱戒的时候讲过个别解脱——谁受戒谁就解脱，谁修行谁能圆满。

如果今天有一个人缺席了，第二天就会有三四个人缺席；今天一个人不修法，第二天就有两三个人不修法。别人不精进，别人不修行是他自己的事，你为什么跟他学？若学就这样学：别人不吃饭，你也不吃饭。别人吃饭不吃饭是别人的事，自己要吃饭。你不吃饭自己会饿、会难受。同样，别人不修行是别人的事，自己不修会痛苦、会烦恼的。

大家应该跟那些比较精进的人学，应该以他们为榜样；不应该跟不精进的人学，不应该以他们为榜样。为什么要皈依僧宝？为什么要视僧宝为究竟的道友？就是要把他们作为修行的榜样，作为修行的伴侣，跟他们同步，向他们学习。他们在解脱成就的道路上已经是不退转了，绝对是精进的，我们把他们作为榜样，跟他们学，这是皈依僧。所以要珍惜僧宝、珍惜机缘、珍惜法宝。

现在我们通过互联网学修，有的人虽然也上网了，也到讲堂了，但是挂个名就跑了。然后到处浏览——这个网站那个网站，这个房间那个房间，跑得特别快。不能这样啊！这是浪费生命！虽然上网了，进房间了，但是只在上面挂个法名，——同修们一看，这个师兄天天到房间跟大家一起学修，太精进了，实际人已经不在了，跑了，这还是懈怠嘛！

有的人还玩游戏，太没意思了。那是世间无聊的人玩的东西，修行人怎么能玩这个东西呢？社会上很多人都是太无聊了，没办法了才玩游戏。若是你也玩游戏，肯定是学佛太无聊了。有的人还在网上学偷东西。曾经有人问我："在网上偷菜没事吧？"怎么没事呢？你在串习恶习！喜欢玩这种游戏的人，前世肯定是偷盗的，因为有这种习气，所以才爱玩这种游戏。这样串习下去，来世肯定也是偷盗的。虽然没有什么真东西要偷，但是心里有意念了，有动机了，同时在相续中串习了不好的东西。

还有的人虽然进房间修法，但是一会儿跑到淘宝网上去了。那跟逛街有什么区别？在淘宝网上，看这件衣服好看，那件漂亮，贪心就生起来了，让自己增加了贪心，增长了欲望。任何事情有利就有弊，这都是网络的弊端。

我们作为学佛修行人，应该多看佛教网站，进房间应该静下心来修法。有的人也进房间，但是不修法。有的人即使修法，也是舒舒服服地坐在椅子上，一会儿后背痛了，加个垫子。跟着念一会儿，睡一会儿；又念一会儿，又睡一会儿。不能这样啊！若是家里条件允许，应该在电脑旁放个坐垫，好好坐下，再跟着念、跟着修，这多好啊！

虽然现在也有人到房间听法，但都是舒舒服服地坐在椅

子上。你们恭恭敬敬地坐在地上闻法了吗？没有吧！这是对现在正在房间里听法的人说的。这还算好的了，没跑，还有很多人都跑了呢！在自己家里，自己说了算，也没有人管，没有人看着。若是身边有人，还要装一装——装修行人。现在家里没有人了，就不装了。事太多了：一会儿电话响了，跑了；一会儿来人了，又跑了，这样还是不如法。

大家应该坐下来，恭恭敬敬地闻法，表里如一地修法。这样，你自己家就是道场。你不用出家门，就可以跟同修道友一起共修；你不用出自己的家，就可以听闻佛法，这是多好的机缘啊！

大家尽量要利用互联网来学佛修行，以后我们弘法主要靠互联网。现在谁都能买得起一台电脑，操作不难也不复杂，很容易就能学会。所以无论是年轻人还是老年人，以后都尽量通过网络学修。

在互联网上修法，也要和实地修法一样，尽量做到如理如法。这样，真的就是大福报了。无论在哪里，即使在五湖四海，都可以随时随地跟大家一起闻法，一起修法，多好啊！现在谁没有手机啊？一打开手机就可以学修。如果需要工作，需要照顾家人，也可以，一转念就都可以变成修行了。如果有时间，就不要浪费，不要玩游戏，进房间好好跟大家一起学修。

在生活中、在工作中怎样修行？其实生活本身就是一种修行，工作本身就是一种修行。你必须要转念，不转念不是修行。有些人说得好听：生活本来就是修行，工作本来就是修行。但若是你不会转念，就不是修行，都是造业，都是搞轮回。若是你会转念，把佛法运用到生活和工作里，生活本

身就是修行，工作本身就是修行，不矛盾。

现在很多人都找借口——“我工作忙，我要照顾家人……”这都是自己不明白佛理，自己不精进。所以希望大家利用一切机会去学佛修行，让自己变得清净，变得圆满。

学佛修行就是在一切事，一切处当中让自己开心快乐。什么都要学会转念，学会换角度思考，这样都是通的。诸法的实相都是通达无碍的，自己不要总钻牛角尖，一切好或不好的显现都是很自然，很正常的。缘起法就是这样的，这就是它的自性。它是无常的，不可靠的，自己不要太执着，心里有数就行了。变化是很正常的，不可靠是很正常的。因为这都是缘法，都是显现法，没有什么大惊小怪的。一切都看得很自然，觉得很正常的时候，才是真的放下了。

有看不起的人，说明你没有慈悲心；有看不惯的事，说明你没有智慧；有慈悲没有看不起的人，有智慧没有看不惯的事。应该是看人人平等，看事事平等。显宗里讲，处处圆满，人人圆满，事事圆满。密宗里讲，一切都是清净圆满的。人都是好人，处都是好处，事都是好事；人都是好人，都是清净的；处都是好处，都是清净的……若是你看破了、放下了，就是这样。

一切清净，一切圆满，不是把不清净，不圆满的观成清净，观成圆满，本来就是清净的，圆满的。人都是清净的，事都是清净的。密宗强调的是清净观，这就是密宗的境界，所以密宗弟子更应该观清净。其实不清净的都是自己的心。有的人看这个不清净，看那个不清净。心地不清净的人到哪里都一样，都是不清净的；心地清净的人到哪里都一样，都是清净的。

虽然我们现在做不到，但是要明白，问题都出在自己身上，不是出在别人身上，这样就不会怨天尤人了。都是自己的问题，应该多忏悔，多反省自己："不清净的都是我自己的心，这一切都是我自己的业障……"这叫忏悔，懂得忏悔也行，这也叫修行。

有的人做不到观一切清净圆满，遇到不清净的事了，还会怨恨："这个人怎么怎么了，这件事儿怎么怎么了……"不能这样，不能有怨恨。要反省自己，往内找原因。其实，这种心态才是一种非常舒服的心态，而那种嗔恨心、怨恨心，都是狭隘的心态。心地不清净，还能舒服吗？大家都要反省自己，这都是自己的业障，都是自己的心不清净，这样心里就亮堂了、舒服了。

无论在实地道场修法，还是网络道场修法，大家都要表里如一、一心一意，要如理如法地做。

殊胜的道场

今天简单介绍一下大圆满实修中心和大圆满实修小组。

朗措玛寺分三个区域。第一个区域是寺院，也叫天海金盘寺释教法轮洲；第二个区域是朗措玛寺十明佛学院，在寺院的右侧，现在还没有正式开学；第三个区域是寺院左侧的朗措玛寺大圆满实修中心。

大圆满实修中心下设四个部门：第一，弘法部，主要负责学修。实修中心与网络共修讲堂同样设有加行班、净土班和闻思班。加行班主要学修加行，净土班主要学修净土，闻思班主要学修四续五论。五论是显宗，四续是密宗，主要学

修显密教法，这是弘法部的职能。第二，财务部，主要负责实修中心的财务，所有的发心款项都由财务部管理，并做到专款专用。第三，戒律部，主要负责戒律，即清规戒律。第四，寺务部，负责实修中心其他一些事务。

大圆满实修中心自建立以来，主抓团结、戒律、闻思修这三个根本。当时上师如意宝建立喇荣五明佛学院的时候，也抓这三个根本。因为这三个根本非常重要，在实修中心抓得很紧。

第一，团结。团结是最重要的。佛陀在世时，主要讲僧众的团结和睦。共修的力量来自团结，金刚兄弟能团结一致，齐心协力，才有力量。个人的力量像火星，众人的力量像火焰。若不团结，或者不能齐心协力，就没有力量了。实修中心有比丘、比丘尼，也有沙弥、沙弥尼，团结对于僧团来说非常重要。只有团结，才有力量，才有僧团的加持。

上师如意宝曾经讲："喇荣没有别的功德，也没有别的特点，喇荣的僧团、法师、堪布之间非常团结，互相尊重，这是喇荣的功德，这是喇荣的特点！"喇荣和其他道场，其他学院不一样。有些学院人与人之间非常复杂，有很多矛盾、冲突，这样没有力量，也是不清净的。在喇荣学修的人都非常团结，这是非常不可思议的。虽然在喇荣学修的人都来自四面八方，但是都特别团结。这是因为上师如意宝的教言非常殊胜，也是他老人家的愿力。喇荣的弘法面特别广，虽然仅二十多年的历史，但是法已经弘遍了全世界。

喇荣现在是世界上最大的佛学院，相对来说也是最清净的地方，也可以说是人间净土，这都来自于团结。我们现在也强调同修之间要团结。在这里，虽然出家众刚开始都是普

通俗人，习气都很重，但是我们管得非常严。现在已经非常好了，可以说基本上没有发生矛盾，没有发生不团结的事情了。

很多人聚在一起，有时难免有一些矛盾，或者造业、犯戒，这里有一个要求，要及时忏悔，最好不过时，这样罪业很快就可以清净。最起码也不要过夜，当天立即忏悔。

忏悔也是有要求的，比如两个人发生矛盾，或者发生争吵，若是只有当事人知道，互相忏悔就可以了。若是其他人知道了，比如有十个、二十个人知道，就要在这些人面前忏悔；若是整个中心的人都知道了，就要在所有人的面前忏悔。

这里一直这样管理，现在基本上不发生矛盾了。若是发生矛盾了，要发自内心地忏悔，不能留痕迹。若是留有痕迹，彼此记恨，就要离开道场。可以说，这个道场非常清净，僧团非常团结。

第二，戒律清净。我们有很多戒律，每个人受持的戒律都不一样。有的人受的是沙弥（尼）戒，有的人受的是比丘（尼）戒，这些戒是别解脱戒。在这个基础上还要受菩萨戒，这里的僧众全都受过菩萨戒，在此基础上，也都受过灌顶，受持了密乘戒。

去年我给出家众讲了《三戒论》。《三戒论》里面讲的是别解脱戒、菩萨戒、密乘戒，讲得很详细，大家也反复学习过。之前他们虽然受戒了，但是不懂戒律，这样就会犯戒。通过学习《三戒论》，他们明白了戒律，也都受持戒律，都有很大的变化。现在戒律方面非常清净。

主要是五戒，这是根本戒。密乘戒的根本是菩萨戒，菩萨戒的根本是别解脱戒，别解脱戒的根本是五戒，对此我们

抓得很紧。

按道理男女众是要分开的，至少有一闻距的距离。我们现在没有这个条件，还在一个寺院里，可生活区是分开的。这边是女众的生活区，男众是不允许进入的；那边是男众的生活区，女众也是不允许进入的。有时候，尤其是我讲法的时候，都要求来大殿闻法。平时男女众都有自己的小经堂，闻思修都是分开的。百日共修的时候，很多居士都会参加，会在大殿一起共修，这也是分区的。现在 A 区全是男众，其他三个区都是女众，也是分开的。男女众进出大殿也是分开的，男众出去后女众再出去，进来也是这样的。

在僧团里，这么多人在一起，互相监督、互相观察，这是戒律的要求。发现了什么事要告诉戒律部，并及时告诉我。这么多人不可能有发现不了的事。戒律部白天晚上都会巡视，所以大家的戒律非常清净。

在这里，不仅对出家人，包括对在家居士也是这样要求的。百日共修期间，男女众都要分开，哪怕是夫妻也不允许在一起，因为这是清净的道场。若是必须见面，就在广场上或在大门厅里见，在别的地方不允许接触、见面。这都是有要求的，大家都要知道。若不是这样做，都是犯清规、犯戒的。

我们有清规、戒律——清规是我们自己定的，戒律是佛讲的。其实清规和戒律是一样的。佛陀在世时，很多戒律都不是佛亲自制定的，都是通过僧众制定的。我们的清规也是通过僧众制定的，和佛的戒律没有差别。

我们是皈依佛法僧三宝的人，所以大家一定要遵守清规戒律。佛在世的时候，没有通过神通去管理，也像我们这样

管理。佛当时弘法的时候，刚开始人不多的时候，能管过来，传戒也是佛亲自传，这些戒条也是由他亲自制定。后来人多了，管不过来了，佛就将这些事情交给了僧众。

四位以上的比丘（尼）就可以决定一些事情。传戒是有要求的，比如说沙弥戒、沙弥尼戒，一两位比丘或比丘尼就可以传，但是要传授比丘、比丘尼戒要四位比丘以上。再如传授比丘戒，佛在世的时候，印度是佛法中土，要十位比丘才能传授比丘戒；若是传授比丘尼戒，所要求的人数就更多了。藏地以前是边鄙地，在藏地要传授比丘戒，五位比丘或僧团就可以传授。藏地没有比丘尼戒的传承，这个就不讲了。可见，都是有要求的。后来，佛把处理犯戒以及很多事都交给了僧众。僧众代表佛，有什么事情由僧众来处理，所以，现在僧众制定的这些清规等也都是戒，与佛亲自讲的戒律没有差别。

我们有戒律部，管得也非常严，出家众之间都要互相监督。我特别相信这里的僧人，他们都是非常清净的。

第三，闻思修。无论是修加行还是修净土，首先要有足够的闻思。闻思就像双目，修行好比双脚，二者缺一不可。如果有脚没有眼睛，就没办法到达目的地；如果有双目没有脚，也无法到达目的地。所以闻思修是不能分开的。

我们可以仔细观察一下，有些道场注重闻思，但不注重修行；有些道场注重修行，但是不注重闻思。这都是不如法的，因为有闻思才有修行。

在这里，我要求大部分出家人都要参加闻思班，主要学四续五论。只有精通显密才有能力度化众生，否则怎么度化众生？我经常强调，出家是为了弘法，弘法必须要有能力。

有的人根本没有弘法利生的能力，还到处接引众生，这是以盲引盲，最后只有互相伤害，不会有真正的利益。所以我特别要求大家，要学修四续五论，要精通显密。无论是修行，还是将来弘法利生，都要掌握显宗和密宗的见解，小乘和大乘的见解。

现在很多人都把这些混到一起了，说是小乘也不是小乘，说是大乘也不是大乘；说是显宗也不是显宗，说是密宗也不是密宗。很多汉地的信众也不明白，跟着瞎跑。其实这些是不一样的，小乘是小乘，大乘是大乘，显宗是显宗，密宗是密宗。小乘、大乘有共同的地方，也有不共同的地方；显宗和密宗有共同的地方，也有不共同的地方。不是完全一样的，所以都要掌握。掌握了以后，在弘法利生的过程中才不会迷惘。

寺院有四大法会，实修中心也有四大法会。四大法会期间，僧众们每天都有四座修法，每天晚上还有闻法，他们非常辛苦，但都非常精进。以后不好说，但现在表现得都挺好。平时要上早晚课，要闻法，要参加辅导，还要学法器等等，安排得非常紧凑，这样精进学修已经三四年了。他们以前都是普通的凡夫，现在都成了僧宝，这是非常殊胜的僧团。

下面再讲讲各地的实修小组。实修小组里也有比较好的组长、学委等，管理方式上跟实修中心是相同的。你们回去以后，在实修小组里也要抓这三个根本。

第一，团结。大家都是对佛法，尤其是对密法有信心的人，都接受过灌顶，都已经进入了密乘，都是同一个坛城母亲，同一个上师父亲的孩子，都是金刚兄弟姐妹，是生生世世的一家人。今天在这里相聚不是偶然的，而是宿世的缘分。

大家要珍惜这个缘分。

即使你不珍惜，不搞好团结，生生世世也不可能脱离这个缘分。大家能相聚在朗措玛寺，在大圆满实修中心，在这样殊胜的地方，这不是一生一世的缘分，而是生生世世的缘分，不是想离开就能离开，而是生生世世都是这样的。缘分这个东西真的是不可思议。若是没有搞好团结，生生世世都可能有这种情况。对个人来说，这也是成就最大的障碍，一定要去除这样的障碍。

小组与小组，组员与组员之间，都是生生世世的一家人，都要团结，都要和睦相处。

虽然共修力量大，但是只有团结了才有力量，才对自己的修行有很大的帮助。我们现在说："法要弘遍世界，弘遍法界。"若是大家能齐心协力，团结一致地做弘法利生的事业，外在的恶魔障碍不了我们。

当时佛陀说过：我的教法，外在的鬼魔无法破坏，也无法毁灭，但是"不是我，相似我"会破坏佛教。也就是说，内心不是佛，外表像佛；不是善知识装善知识，不是修行人装修行人，就是这些人在破坏佛教，最后令佛法隐没。那些外在的鬼魔破坏不了佛的事业，比如像以前出现的"文革"等佛难，都破坏不了佛教。

真正的佛法在人的内心，在众生的相续中。戒定慧三学才是佛法，才是真正的佛教。戒定慧三学主要在众生的相续中，若众生的相续中没有戒定慧三学的功德，慢慢地三藏也就没有了。

现在信佛的人多，学佛的人也多，可相续中真有戒定慧三学的人没有多少。以后慢慢地就没有了，更谈不上有这些

功德了，这样教法和证法慢慢就隐没了，最后剩下的只是大道场了。现在看似佛法很兴盛：寺院多，规模大，建大佛像、大道场，还互相攀比，但道场里没有道。表面上有佛法，实际上没有。虽然有大道场，也有很多学佛的人，但是没有戒定慧三学的功德，这叫像法时期。

外在的任何鬼魔都破坏不了我们的弘法利生事业。但若是我们内部不团结，僧团不清净，这将是最大的障碍，最容易破坏弘法利生的事业。所以，大家若是真心想将净土与大圆满法弘遍法界，真心想做佛的事业，也是上师的事业，也是你们每一位佛弟子自己的事业，就要在小组之间，组员之间搞好团结，这样才有希望。

实修小组里也应该严格要求。有时候彼此之间难免会有磕磕碰碰，会发生一些矛盾，这时要在实修小组里真诚地忏悔，不要留痕迹，这样也是可以的。过去的就过去了，都是学佛人、修行人，都要弘法利生，目标都是一致的，所以不要有矛盾。团结是非常重要的，团结是第一。团结才有力量，我们有首歌唱道：团结就是力量，比铁还硬，比钢还强……

第二，戒律。到实修小组学修的人，可以根据自己的条件受戒。比如别解脱戒，在家修行人，可以受持居士戒，居士戒有一戒、二戒、多戒、圆满戒，一条戒都守不住是不可能的。若是不愿意受戒，那是因为不明理，所以没有受戒的意乐。若受圆满戒，比如说居士五戒——杀盗淫妄酒，对一个在家修行人来说看似难，其实不难。

戒有很多，尽量不要破戒，如果破戒了可以通过忏悔清净，重新受就可以了。佛对在家修行人受戒非常宽松。

戒有根本戒与支分戒。比如说杀生，动机、对境、行为、

结果，这四个条件都具备了才会犯戒。比如说杀一只蚊子，对境有了——蚊子，动机有了——想杀，行为也有了——“啪”一打，结果也有了——这只蚊子死了，具足了这四个条件就犯戒了。但犯的是支分戒，忏悔就行了，不用重新受戒。再比如杀人，对境是李四，有想杀他的动机、想法，然后有行动，自己杀或者让别人杀，最后李四死了，这是结果，这样会犯根本戒。犯了根本戒，通过忏悔也可以清净。但犯了根本戒要重新受戒，因为戒体已经被破坏了，没有了。五戒都是这样的，大家可能没有研究过，所以不懂。一说受戒，都怕守不住，吓得就跑了。

戒还有开戒，就是开许。为了利益众生，度化众生，很多戒有开许的时候。比如今天为了救护生命，打妄语是可以的。有人要杀动物，你知道动物的去向，却说不知道，说这种妄语不犯戒，这是佛开许的。

若是实在不行，还可以舍戒。如果将要犯根本戒了，你可以跟某一个人说自己要舍戒，这样戒体就没有了，虽然受戒的功德也没有了，但是不会有破戒的过患。

其实受戒很方便。大家不懂的时候，可能觉得有点难，若是懂了，就不难了。首先要明白，都应该受戒，哪怕受持一条戒也可以。

佛当时为了在家修行人而传了八关斋戒，我以前也很详细地给大家讲过，大圆满法网站也有相关的资料，大家可以看一看，学一学。受持八关斋戒的功德非常大，可以圆满受持，也可以受持一部分，也可以受持一段时间。

八关斋戒共有八条戒，只受其中的一条戒，不受其他的戒也可以；如果做不到过午不食，怕晚上饿，只受别的七条

戒也可以。受持圆满的八关斋戒，时间是一天一夜，功德非常大。如果没有条件或者长期受有困难，也可以短期受。今天方便就受，明天不方便就不受；后天方便再受，大后天不方便就不受；白天方便就白天受，晚上不方便就不受；白天不方便就不受，晚上方便就受，多方便啊！这也是一种串习，一步一步地修，慢慢相续就清净了，这也是对治习气的一种方法，没有一口吃成胖子的，也没有一下子就圆满的。

戒律是根本，要根据自己的情况去受戒，如果现在不方便或者没有这个条件，可以先受一条戒或者受两条戒。要是这样还不方便，可以偶尔受一次八关斋戒。

第三，闻思修。每个实修小组的成员，可以根据自己的实际情况，选择参加净土班、加行班、闻思班的学修。我们主要学修的是净土法和大圆满法，大家要么学修净土法，要么学修大圆满法。学修净土法要学修净土班的内容，学修大圆满法先要学修加行班的内容，加行班分一年期班和三年期班。以上讲的都是实修班。闻思班要学一些经典和论典，自己愿意学就学，不愿意学可以不学。其实在家修行人把净土法和大圆满这两个法门弄明白了，一门深入地学修就足够了。

若想了解、掌握更多的佛理知识，也可以学一些经典和论典。大的论典像《定解宝灯论》、《中观根本慧论》等；小的论典像《三主要道论》、《佛子行三十七颂》、《自我教言》等。这些对修净土或大圆满加行都有帮助。越明理信心越大，修行越快，成就越快。

很多人对大圆满法有信心，都想学大圆满法，那就把加行修好。有些管理义工说自己没有时间学修。我讲过，在发

心、工作中学修，也可以圆满。好好修加行，加行修好了，相续成熟了，稳定了，对法的信心也具足了，就可以进一步学修大圆满正行了。

大圆满正行都是禅修。我们不是没有禅修的方法，而是现在还没讲。大家先把眼前的草吃完，再吃下一口。我们是一步一步学修的。禅修的方法多得很，而且都特别殊胜，但若是没有基础，没有一定的修行，即使教你这些禅修的方法，给你传大圆满窍诀也没有用，就像对牛弹琴一样。虽然方法教给你们了，窍诀教给你们了，但还和以前一样，你不会明白的。所以把基础打好，到时候就瓜熟蒂落，水到渠成了。

在实修小组的管理方面，很多组长、学委开始都头疼，觉得不好管，其实大家抓这三个根本就可以了，一切就都包括了。

无论在大圆满实修中心，还是在大圆满实修小组，团结、戒律和闻思修这三个是根本，希望大家都能重视起来，好好地、如理如法地做。

大家有强烈的求法之心，有迫切想解脱的需求，非常随喜！现在是末法时期，众生哪有这些心啊？以前藏人还行，现在求法的心也越来越差了，以后汉地可能也会这样。现在这个时期还好，大家应该利用这个时期，好好地把基础打好，让自己生起信心，这样成就就在眼前，解脱就在当下，真的很容易。

现在是末法时期，大家千里迢迢来到这里，没有别的目的，就是来求法的，求解脱的，这个非常值得随喜、值得赞叹！但是真正要得到法，真正要解脱，必须听佛的话；想在这里得到佛法，或者想解脱，必须要听上师的安排，这样才

会受益。我是个凡夫，但是我所说的话，我所传的法都是正法，也是非常殊胜的法门。别的我不敢说，但是，我敢说我的法脉非常清净，我传的法绝对是正法！

不是在哪里都能有这些机缘的，希望大家都能珍惜，精进地学修。

便捷的共修道场，无边的网络坛城

我们的大圆满网络共修讲堂是最具代表性，最有加持力的一座坛城，大家不能把这座坛城当作一般的网络聊天室，否则不会得到如是的利益和加持，希望大家能认识这一点。

为什么这样说呢？因为其他的道场，包括寺院，没有这么方便、殊胜的学修条件。我们不出家门，在自己家里，随时都可以进入这个殊胜的网络坛城，随时可以聆听上师开示，随时可以和同修道友们共修。我们到一般的实地道场、坛城，不一定有这么好的机缘，也不是随时都可以去的。即使去了，也不一定能随时听到这样的法音、教言，也不一定能这么容易、轻松地和大家共修。寺院里也不是天天都有开示和共修。

其实，在殊胜的道场、坛城里，应该是正法的法音不断，共修不断。然而一些实地的道场、寺院没有这个条件，没有这样的机缘，但是我们的大圆满法网络坛城，有这样殊胜的方便条件。

修持正法需要长时间地依止上师，最后才能成就。现在和以前不一样，以前依止上师非常困难，必须要到上师身边，跟随上师学修十年，甚至二十年；依止上师以后领悟法义，得到窍诀非常困难，学修起来也非常困难。现在科技发达了，

我们利用网络平台，随时都可以亲近上师，聆听开示，修持佛法，和道友们共修。

大圆满网络共修讲堂为什么能让我们得到如此巨大、殊胜的利益？为什么说它是无边无际的坛城？因为全世界的人，只要有信心，有希求心，有机缘，都可以来这里参加共修，它是没有界限的。这样的平台、道场是非常殊胜而不可思议的。

大家坚持得都很好，有的人已经坚持五六年了，非常随喜你们！有这么殊胜的道场，解脱成就的一切机缘和条件都具备了、圆满了，没有必要再到处乱跑了，没有必要再到处求法了。不能把这里当作一般的聊天室，有时间了、闲了才上来看一看，玩一玩，一定要重视它。你每天都应该这样想：这就是最殊胜，最圆满的道场，在这里能真正学到解脱成佛的方法，能圆满、能成就。

网络世界和现实世界没有什么区别，同样可以购物，可以唱歌跳舞，可以玩游戏、聊天，也可以造恶业。网络商场和实际的商场有什么区别？网络歌舞厅和实际的歌舞厅有什么区别？网络游戏厅和实际游戏厅有什么区别？在网络上聊天说闲话和实际聊天说闲话有什么区别？没有区别！都一样散乱、放逸、造业！

所以，大家上网以后，应该直接进入大圆满法网站，这是佛法的宝库，里面应有尽有。也可以进入大圆满网络共修讲堂，直接聆听上师开示，直接和道友们一起共修。大家不应该先到别的网站，到淘宝网看看，玩玩游戏，跟这个人聊，跟那个人聊，也学不到什么。虽然你没出去逛街，也没出去游玩，但是你在网络上闲逛、游玩，同样是浪费时间、浪费

生命。就如同你本来要去寺院修法，可你没有直接去，而是先去商场逛了，到游戏厅玩了。

我们这里有一些年纪大的同修比较老实，他们不会进其他的网站，也不会玩其他的东西，只会进网络共修讲堂，老老实实地在那里学修。有时候我也进去听大家讨论，看大家交流。年龄较大的同修掌握的佛法知识比年轻人多，修的也比年轻人扎实，因为他们只会进房间，不会去别的地方。他们都是直接进房间，只听佛法，只修佛法。所以对他们来说，这也是利益，也是好处。

在回答问题、交流的时候也能看出来，他们掌握的特别多，而且正确。而有些年轻人掌握的理论不是很正确，不是很扎实。虽然年轻人也能回答，也能讲一些，但抓不住根本，说不到点子上。在年龄偏大的同修里，有几个特别好，他们回答问题或做作业都非常正确。他们都说，自己已经离不开网络坛城，离不开这样殊胜的道场了，就要在这里扎扎实实地学修，因为他们都得到了利益。

虽然年轻人有一些学问、知识和能力，但都不扎实，也不精进，还说自己没有时间。怎么能有时间呢？上网玩这个，玩那个；跟这个聊，跟那个聊，时间就这样过去了。时间是不等人的，你用一分钟时间做其他的事情，时间也就过去了一分钟，你也就浪费了一分钟。

得人身不容易，闻到佛法不容易，能拥有这样的机缘和条件更不容易。希望大家好好珍惜，好好地利用这样的平台。

有时候，在一些殊胜的日子里，我们也会特意安排时间到朗措玛寺大圆满实修中心学修。可有些人离开家，离开单位有困难。家庭、事业都不能放弃。你有自己的事业，有自

己的义务，这也是了缘了债，这是必须要做的。但是没有事，你可以上网。

现在科技这么发达，网络也越来越完善，越来越方便，为什么不利用网络平台呢？为什么不利用这样殊胜的机缘呢？既然你没有时间和条件，就更不能到处乱跑，到处求法了。在家里，挤出多少时间都可以，进入坛城，进入我们的网络共修讲堂，一样能学修，一样能成就。

若是你自己真的认识到了，真能把心定下来了，真能用心学修，都能学到，都能成就，这是可以保证的。若是你自己没有好好珍惜，没有精进学修，即使到了山上，到了实修中心，也不一定能学到，也不一定能成就。

一个散漫的人，在哪里都一样；一个不精进的人，在哪里都一样。若是自己精进，在哪里都能成就。

我以前也讲过，我们的网站和房间，都非常清净，这里只有正法，只有修持佛法，也没有别的，也不能有别的。我们不能把清净的传承染污了，不能把清净的道场染污了，这点大家都要明白，所以不能到这里捣乱。

以前我也一次次地嘱咐过善神护法，他们一定会护持这个坛城，我们的坛城是不会被搞乱，不会被染污的。

大家一定要相信，进入了大圆满网络共修讲堂就是进入了光明大圆满坛城，这里有无量无边的佛菩萨、上师本尊；这里有无量无边的空行护法。你一定能得到佛菩萨、上师本尊加持，一定能得到空行护法的护持。你在家里，把电脑打开，不要看那些没有用的，直接进入网络共修讲堂，这样你的家就是一个无边无际的坛城，就是光明大圆满坛城。佛菩萨都在加持你，善神护法都在护持你。

有些人怕家里有不清净的东西，怕冤亲债主进来，买各种护身符，请这个佛、那个塔。用不着！你把电脑打开，以自己的法名或其他的名字，进入网络上的光明大圆满坛城，无论你和坛城，还是你的家和坛城，就合二为一了。你进入了坛城，就变成佛菩萨的眷属了，希望大家相信。

一切都要观为清净圆满。住处圆满，这里就是极乐世界，就是密严刹土，就是我们的光明大圆满坛城。大家一定要认识到这一点，好好地珍惜，精进地学修。

网络佛子们，尤其是这些网络共修讲堂的服务人员、管理人员，都非常精进，为这个坛城付出了很多。我们有这样的坛城已经好几年了，非常不容易啊！这都是大家共同努力的结果，是人间或天界有形无形的护法们共同的努力、帮助和护持的结果，才有了这样殊胜的坛城，有了这样学修的机缘。这不是任运而成，也不是随便就有的，这是好多人的汗水和心血！

我非常重视这个道场。虽然现实中也有很多其他寺院和道场，但是我觉得我们这几个网络共修讲堂是非常殊胜的，对大家非常有益。所以大家一定要珍惜，珍惜，再珍惜！

大家不要浪费时间！有的人虽然进坛城了，却在上面挂个名，然后就到别的地方聊天，玩游戏，逛商场，购物去了。你在坛城挂个名有什么用啊？有的年轻人在网络上什么都会，听起来都奇怪，在网上还可以偷菜！玩游戏也不玩些好的，总玩这些偷盗的游戏，这样就在相续中种下了恶念。

有人问："在网络上偷东西应该没事吧？"怎么没事呢？这不是有盗心了吗？有这样的发心，本身就是一种恶念。在相续中种下了恶念，串习了不好的念头，就是造业。所以在

网络上不仅要注意，而且要特别注意！

在网络上，求法容易，积累善根也容易；结恶缘容易，造恶业也容易！利用高科技造恶业、结恶缘，其力量也是非常不可思议的。现在和以前不一样，通过高科技造恶业非常迅速，力量也大。有佛就有魔！佛也讲了，哪里有吉祥，哪里就有不吉祥。所以大家一定要把握自己，一定要好好地取舍。否则，在哪里都一样。若是造业了，果报是躲不掉的。

我们为什么要学修正法？因为只有正法才能改变我们、救度我们，而且是唯一的途径。好好地闻思修，好好地修持正法，你的变化、改变，你所获得的利益将是不可思议的，到时候你就会知道！

我经常给大家讲，这样的机缘是不会常有、总有的！既然有了，就要抓住！分秒必争，全力以赴地利用网络平台，利用高科技的便捷，好好地学修正法，多积累善根和善缘，多串习好的习惯和善念。这些都非常重要！这就是我今天想跟大家说的。

坚持学修本身就是一种成就

现在很多人学佛，都是随便学一学，随便看一看。学习佛法和学习一般的学问不一样。你若是把佛法当成一般的学问去学习，佛法就变成了一种知识，就不是真正的佛法了。你即使学了，也只能增加一些知识，不会生起智慧，这样就没有意义了。

我们必须要按传承、按仪轨、按计划，系统地学修，然后坚持，再坚持，就不一样了，不要凭感觉。你们现在学修都是凭感觉，今天感觉这个好就学这个，明天感觉那个好就

学那个，没有感觉或者感觉不好就不学了，放弃了，又去找另外一个，这样学修是不会有成就的。就像猴子找食物：猴子先是遇到了桃树，摘了很多桃子；然后又遇到了西瓜地，就把桃子扔了，摘了个西瓜；在路上又看到了兔子，就把西瓜扔了，又去抓兔子。最后兔子跑了，什么也没得到，两手空空地哭着回来了。你们现在修行就是这样。

佛法是从闻思修中得到的——听闻、思维、修持。为什么说胜义菩提心通过修行才能证得？因为真正的佛法是要领悟缘起性空的道理，要领悟这个道理必须要实修。它已经超越了我们的思想和言语。以我们的思想能思维的，以我们的语言能形容的，都不是真正的胜义谛的佛法。

智慧是对治烦恼，对治习气的，有智慧一定会减少烦恼，甚至会消灭烦恼。有智慧一定会减少习气，甚至会消灭习气。能对治烦恼、对治习气，才是真正的智慧，其他的只是“识”（知识），而不是“智”（智慧）。我们要把“识”转成“智”。

智慧有两种，一种是无我的智慧，另一种是空性的智慧。无我的智慧，是对治“我执”的；空性的智慧是对治“法执”的。“我执”是烦恼的根，“法执”是习气的根。烦恼障是障碍解脱的，所知障和习气障是障碍成佛的。这两个障碍要靠两种智慧来对治。

烦恼是自寻的，痛苦是自找的。我们以什么自寻烦恼？以什么自寻痛苦？以烦恼障和习气障。烦恼障和习气障的根本是“我执”和“法执”，现在就是要对治“我执”和“法执“。我执和法执没有了，烦恼、习气就没有了；烦恼、习气没有了，痛苦就没有了。

无我、空性的智慧都是胜义谛，都超越了三界。不是用

语言来形容，用思想来思维的，是不可言，不可喻，不可思的，只能靠修行来证得。业障清净了，福报具足了，对法、对上师有信心了，最后才能领悟。

有人说：“我们每天念百字明，念《地藏经》，这不都是消业吗？每天上香拜佛，供养布施，这不都是积福吗？”说实话，你们做这些，也是消业积福，也不是消业积福。真正要积福，要有出离心的基础，有菩提心的摄持，这样才是积累资粮，否则只是普通的善根、善业，不是资粮。

大乘的资粮道、加行道、见道、修道、无修道，都要有出离心的基础，有菩提心的摄持。菩提心分两种，胜义菩提心和世俗菩提心。凡夫可以生起世俗菩提心，无法生起真正的胜义菩提心。如果你有了出离心的基础，有了菩提心的摄持，才能真正消业，否则只能是暂时的抑制或缓解，只能减少一些，不能彻底消除业障。没有出离心，怎么能有清净心呢？如果连世间的贪念都没有断，你的心是污浊的，怎么会清净呢？你没有生起菩提心之前，放不下自我，放不下贪着。因为“自我”、“贪着”都是非常严重的染污，所以不清净。没有清净能消业吗？要完全清除业障，必须要有出离心和菩提心的基础。

在金刚萨埵除障法里，为什么有四种对治力？所依对治力为什么有内所依对治力和外所依对治力？因为内所依对治力就是愿行菩提心。没有菩提心而修这个法，不会有真正的效果。

很多人都没有明白这个道理，认为“我念佛、诵经、持咒不是一样吗？”不一样！是要念咒，但是你要会念。你现在念咒，有生起次第和圆满次第的摄持吗？有出离心和菩提

心的基础吗？没有！“虽然我整天念，但是烦恼没有减少，和以前一模一样，家庭、工作、身体一点变化都没有……”若是心态转变了，一切都会转变。因为都是唯心所现，唯识所变。你心态一转变，身体就转变；心态一转变，家庭就转变；心态一转变，工作就转变。身体健康，家庭和睦，工作顺利，心想事成，事事如意，处处圆满，人人顺心，才是大圆满。有不圆满的地方就不是大圆满。“大”包括了世间出世间的一切。一切圆满，当下圆满，即刻圆满，所以叫“大圆满”。

念佛、诵经、持咒不是不好，但是要有方法。无论修净土、修禅宗，还是修密宗，都要有基础。否则都不能成就。因为没有基础，相续没有成熟，所以不是法器。修加行是让你的相续成熟，先把加行修好，基础打好，然后学哪个法门都行。有基础了不一样，念佛求往生也行，只念一句佛号也可以，直接安住念本尊也可以。

我从七岁开始学修到现在，已经有三十多年了，才有念一句佛号也能往生，也能成就的感觉。不是一开始就有的，要把基础打牢。你现在必须要有自己的见地。比如你直接打坐安住心也可以，但你要有地方安，你现在根本还没有找到地方，怎么安呢？所以，如果大家真心想解脱、想成佛，必须要按照仪轨、传承，按照计划学修，这是解脱成就的一个要诀。不要凭感觉，而要凭方法。

为什么说要按传承呢？因为过去世中的佛菩萨，都是通过这种方法成就的。大圆满法是从普贤王如来开始，法脉相传到现在，这叫传承。普贤王如来传给金刚萨埵佛，金刚萨埵佛通过金刚手菩萨传给了极喜金刚，极喜金刚又传给了文

殊友、西日桑哈、加纳思扎、布玛莫扎，然后传给了莲花生大士，莲花生大士又传给了赤松德赞、贝若扎纳、益西措嘉、无垢光尊者，无垢光尊者传给了持明无畏洲、无畏如来芽，然后传给了华智仁波切、蒋扬钦哲汪波、麦彭仁波切，然后传给了晋美彭措法王，一直到今天。比如说：普贤王如来和金刚萨埵都是佛，他们之间通过“如来密意传”的方式传法；然后通过“持明表示传”的方式传法，莲师之前传承上师们是用这种方式传法。再后来是通过“补特伽罗耳传”的方式传法，莲师以后，都是这样传下来的。法脉相传，这是最可靠，最有加持力的，这是传承。　这是我们的近传，还有远传，方式特别多。

什么叫仪轨？我们的每个修法仪轨，包括早晚课，即使很短的仪轨，都有前行皈依和发心；中间有生起次第和圆满次第的方法；后面有回向和吉祥。这样一个完整的修持方法叫仪轨。

什么是学修计划？无论是实修，还是理论，都有系统、有次第的安排，你根据这个计划，一步一步地进行，最后完成整个学修。

一门深入，依一种传承和仪轨坚持学修，这本身就是一种成就。有感觉没感觉，好与坏，感觉好或不好，有境界没境界，都无所谓，都很正常。如果你想在今生解脱，必须要坚持，再坚持；想成就，必须要有一个持之以恒的毅力。

在我几岁的时候，妈妈就告诉我，每天晚上睡觉前要磕三个头，否则将来容易投生为牦牛。我很害怕，所以每天坚持磕，基本上没有间断过。有时候忘了，已经躺下了，想起来了，马上就起来磕。后来我出家了，依止了上师，上师也

叫我每天睡觉前磕三个头，然后发愿，这样来世就可以去西方极乐世界。我更高兴，更欢喜了，又坚持磕，基本上没有间断过。

再后来我发心了，每天晚上睡觉前磕十个头：给佛、法、僧三宝各磕一个头，给三宝的总体上师磕一个头，给地狱、饿鬼、旁生、天人、阿修罗、人道的父母众生各磕一个头。不能只顶礼上师三宝，还要顶礼父母众生，因为众生平等，他们都是我们的福田和成就的助缘。从我发心到现在，基本上没有间断过。我们做事、修行就要靠这种毅力。

以前我在喇荣学修的时候，很多堪布都特别精进，我都没有那么精进。他们晚上看书看到十二点、一点，再困也不会躺着睡觉。实在困了，就靠着睡两三个小时，三四点钟又起来看书，每天都是这样。有一次喇荣的其麦仁真堪布困得不行了，就用绳子把自己的头吊起来，一打瞌睡，一点头，绳子一勒就醒了。还有一次，他在额头前面放了一根针，一打瞌睡，针就会扎到头，因为扎得疼，就醒了，再也不困了。以前我们那边没有电灯，也没有油灯，很多大德高僧学修的时候借着月光走着看书，每天都是走到很高很高的山上才下来。有时点上香，借着香的点点亮光看书。

他们都是通过这样努力、刻苦地学修，才成就的。哪有随随便便成就的？必须要有超凡的毅力，要下大决心，决心越大，成就越快。你们现在总说困、有事……都是找借口。是因为你决心不大，愿力不大。决心没有超过懒惰之心，愿力没有超过业力。这样的心态，是不会成就的。

我跟你们讲过，我依止法王以后为什么从来不去找其他的上师，求其他的法？我认为上师不差，法也不差，就自己

差，自己不精进，不用功。

你们找的那些理由，都不是真正的理由。真有信心，真有决心，谁也拦不住你，阻止不了你。有些人说：“我家里有障碍，我有事……”这都是借口！要是你有特别大的信心、决心与愿力，家人不敢阻碍你，也不可能阻碍你！他们看你的决心那么大，不可能再反对了，就无奈了。若是你自己没有太大的决心，犹豫不决，肯定有障碍！就是自己的问题！若是你真有决心，真有信心，你的家人、工作都会变成你的助缘，都会支持你，都会顺着你，跟着你来。你现在就是决心不够大，“我要是不恒顺，怕失去某些东西，怕工作没有了，怕失去家人……”不会的，假如真有信心，真有决心，这些不但不阻碍你，还会变成你的助缘。

我说过：愿力可以超越业力！就是自己信心不足，决心不够，所以造成了这些违缘。

有智慧才能对治烦恼，没有智慧对治不了烦恼。有些人没有生起粗大烦恼的时候，觉得自己很好了，是不是解脱了，是不是快成佛了？不是。如果没有用“无我”和“空性”的智慧来对治烦恼，烦恼是不会消失，不会罢休的。只是暂时没有对境，没有生起一些粗大的烦恼而已。

学佛修行是大事，是自己的事，不要再拖了。我们一而再、再而三地给有些人打电话，他也不来学修。你不学不修跟其他人有什么关系啊？希望大家珍惜缘分，好好地学修佛法，以佛法、以智慧来活着，就不一样了。希望大家都有信心，都有决心！

法门平等，而缘起有分别

佛为什么说“依义不依语”——依含义不依词句？闻法方式里讲过“五不持”，其中有“持文不持义”，这是一种过患。“持义”主要说的是要懂得佛法的含义，不是要懂得词句。真正的佛法不是词句上的，而是含义上的，是胜义谛的，是不可言、不可喻的，是超越语言和思想范围的。我们能表达、能思维的，都不是真正的佛法，不是胜义谛的。然而你们现在是“依语不依义”，只学些词句，不修持真实的含义。而无我和空性的智慧，都是胜义谛的，是通过修行证得的。

我们应该怎样修行？我讲过法门平等，不能有分别。但你们总是觉得这个法门好，那个法门不好；这个法门殊胜，那个法门不殊胜。你们哪有判断能力，哪有资格说这些？你们怎么知道这个法门好，那个法门不好呢？

还有的人认为都是平等的，不能分别，然后就像换鞋垫一样，到处换法门。《心经》讲“色即是空，空即是色。”平等与不平等，分别与不分别也是一样的，既平等而又不平等，既不平等而又平等；既分别而又不分别，既不分别而又分别。心里无分别，但表面上还是有分别的；体上无分别，但相上还是有分别的。诸法的本性是空的、平等的，但缘起是不平等的。如果缘起是平等的，那就没有善恶、高低、长短之分了。

比如：如果不分别饱和饿，那肯定没有肚子饱，也没有肚子饿的时候，不然应该总是饱，或者总是饿的状态。平等的就是不能变化的，若是不能变化，肯定就总是饱的状态，

或者总是饿的状态，而且这个状态不能变。这样对人来说，吃饭就没有作用了，就不用吃饭了。都是平等的、不变的，还吃饭干什么？所以说是既平等而又不平等。平等即是不平等，不平等即是平等；分别即是不分别，不分别即是分别。这是在相上和体上分别讲的，站的角度不一样。

修行要靠诚心诚意、一心一意。有人说："在道场不能穿裙子，穿裙子是对上师三宝的不恭敬。"也许是这样，也许不一定是这样。如果学佛修行不是诚心诚意，对上师三宝不是一心一意，才是最大的不恭敬。佛为什么说不如法修行，不但没有功德反而有罪过？为什么说不如法修行，正法也会变成恶趣因？因为佛法是从恭敬心和信心当中得来的，应该以恭敬心和信心求法。一心一意是成就的根本，一门深入是成就的要诀。

为什么说上师不观察弟子如跳悬崖？那些不诚心，不是一心求法的人，是三宝的油子。给这样的人传承、传法，把这样的人领到道场，会污染传承，污染道场，这叫"跳悬崖"。弟子再坏也不可能把上师带到悬崖上去，然后把上师推下去，不是这个意思。污染传承，污染坛城，才是真正的"跳悬崖"。

一门深入、死心塌地地修行，是成就的诀窍。根本不用有顾虑："是不是我只学修一个法门，就学修不到其他的法门了？是不是我只亲近一个上师，就亲近不到其他的佛菩萨了？"不可能的。你精通了一个法门，实际上是精通了所有的法门；你亲近了一个具德的上师，实际上是亲近了所有具德的上师和十方三世一切诸佛。因为上师和诸佛菩萨是一体的。

既然法门是平等的，具德的上师与佛菩萨是一体的，为什么佛还讲这么多法门，还要化现这么多上师呢？这是为不同根器，不同因缘的众生而幻化的，是必要的。既然你选择了这个法门，选择了这个上师，就要一心一意地跟随，否则得不到任何成就。

很多大德高僧的传记，都记载有他们依止上师的过程，你们可以看看。当你有修行，有定力，有自己的见解，有定解的时候，可以接触其他法门，可以接触其他善知识，那时不会影响你的修行，不会动摇你的信念，只会对你的修行有帮助。

修行不能纸上谈兵

我从七岁出家到现在，一直在学习佛法、研究佛法，越学越有兴趣，越学越有信心，无论别人怎么说我都不会动摇。学佛不是儿戏，而现在很多人学佛是茶余饭后，闲了才学一学，还没有入门，不知道里面的情况，还站在门外呢。

人身难得今已得，佛法难闻今已闻，真的不容易！没有因缘，没有福德怎么能遇到佛法，得到人身呢？轮回有小轮回和大轮回。小轮回是个人的轮回，大轮回是共同的轮回。共同的轮回没有结束的时候，是无始无终的。为什么这样说？因为众生太多了，无量无边。虽然众生都有佛性，都能成佛，但是没有都成佛的时候，轮回也没有空的时候。这是不是矛盾呢？不矛盾。因为众生是无量的，没有都成佛的时候，所以大轮回没有空的时候。如果众生是有量的，就有都成佛的时候，这样大轮回才有空的时候。

几十亿人口不叫无量无边。那无量无边的众生都在哪里

呢？绝大部分在地狱里。我一说“不能这样，要下地狱的！”都不相信。下地狱这么容易吗？非常容易！佛在经中打过比喻，地狱众生像整个大地的微尘，饿鬼众生像恒河沙，旁生像酒糟，阿修罗像漫天的大雪，人和天人像指甲上的微尘。把指甲上的微尘放入大地的微尘里，基本上等于消失了，没有了；把几十亿人放到地狱里，然后去找这些人，一百年中也找不到一个，可以说无影无踪了。人为什么这么少？因为难得！一般的石头到处都有，而黄金少，所以说黄金难得。

我们有幸得到了人身，不能白白地浪费。如果用人身来吃喝玩乐，这叫虚度光阴，浪费人身。人身本来是如意宝，可是你却把它浪费了，拿人身来吃喝玩乐，就和畜生没有两样了！吃喝玩乐谁都会，连蚂蚁都会，这些小含生都有它们自己的活法。你觉得住别墅比蚂蚁强，蚂蚁还觉得比你强呢。

我们认为那些蚂蚁、苍蝇每天爬来爬去，飞来飞去，吃一些不干净的东西，多可怜啊！它们还觉得我们可怜呢，每天为了一点小小的利益，奔波忙碌、吵吵闹闹的。其实很多地方我们不如它们，它们能飞，我们飞不了。它们生活那么简单，我们生活那么复杂，每天都要做几顿饭，换几次衣服，多费劲。

每个众生都有吃喝玩乐的方法，若是你这样吃喝玩乐虚度人身，和那些动物没有区别。人身真正的价值在哪里？真正的意义在哪里？就是成办自他的利益，解脱成佛。这件事情，任何旁生、鬼神都做不到，包括天人都做不到。我们利用这个人身学佛修行，解脱成佛了，才是人身真正的意义。

我们在四外加行里，首先讲暇满难得，就是讲珍惜人身，以及怎样珍惜人身。第二个讲寿命无常。生命是无常的，应

该怎样去把握每时每刻，就像书上说的："把每时每刻都当成自己生命的最后一刻。"讲无常有什么意义？应该知道怎样去把握当下。然后我们讲轮回过患，因果不虚，去了解六道轮回、去深信三世因果，这都是佛讲的最基本的道理。我们学佛修行为什么不得力？就是因为没有这些基础。

我来内地的目的，是想解决两个问题，因为这两个问题非常严重，非常突出。

第一个问题，是大家学佛修行没有次第，东抓西抓，东学西学，越学越糊涂，越修越没有信心，最后什么也没学到。

佛说过，修行人就像初一的月亮，刚开始缺失很多，很暗淡，往后会越来越明亮，越来越圆满，最后是圆满的。而世间的荣华富贵就像十五的月亮，刚开始明亮、圆满，慢慢就暗淡了，最后什么都没有了。

修行应该是越学越明白，越有领悟；越修得到的越多，越有信心。这样是不会灰心退步的。我们现在修法不得力，就是因为没有按次第修，都是好高骛远，都想一步登天。一说大圆满殊胜，就想修大圆满；一说禅宗殊胜，就想修禅宗……大圆满不是不好，禅宗不是不好，但是要有基础。从黑暗走向光明，需要一步一步地走。

闻思修——闻慧、思慧、修慧是有次第的。闻慧做基础，才会产生思慧；思慧做基础，才会产生修慧。我们现在仅仅有思慧，无法对治烦恼习气！真正能对治烦恼习气的是修慧。我们现在只有闻慧，没有修慧，甚至很多人连思慧都没有。

戒定慧是有次第的，有戒才会有定，有定才会有智慧。有的人说："我不用守戒，直接就可以修大圆满，直接安住，直接契入本觉。"这是不可能的！佛在经中讲，戒就像大地，

没有大地，怎么播种呢？怎么盖楼呢？

出离心、菩提心、般若空性智慧也是有次第的。在修行的道路上，必须要过三个关：第一个是出离心，第二个菩提心，第三个是般若空性智慧。这三个关也是有次第的。般若空性智慧也是一种菩提心。菩提心分世俗菩提心和胜义菩提心。前面讲的菩提心是世俗菩提心，世俗菩提心分为愿菩提心和行菩提心；般若空性智慧是胜义菩提心。

佛讲的苦集灭道，也是有次第的。苦和集是轮回的果和因，灭和道是涅槃的果和因。先要认识苦，然后才会去找原因，原因是集。集指的是什么？指的是烦恼。烦恼是从哪里来的？从人我执、法我执这两种执着中来的。我执是烦恼的根，有我执就有烦恼，有烦恼就有业，有业就有轮回。

世亲菩萨在《俱舍论》里，首先讲轮回，接着讲轮回的因，然后讲烦恼这些非理作意，接着讲的是我执。轮回是业力牵引的。业是怎么造成的？是烦恼造成的，没有烦恼不造业。业的根是烦恼，烦恼的根是我执。

我执可以分遍计我执和俱生我执。俱生我执就是当初的无明，断除俱生我执要靠无我和空性的智慧。无我和空性的智慧是道，通过这样的道，最后达到灭的境界。灭是寂灭，没有烦恼，没有痛苦的状态是灭，是解脱。苦集灭道也是有次第的，不按次第无法修行。现在人们修行都不按次第，这是第一个问题。

第二个问题，没有把学佛修行运用到生活中。我们生活、工作的时候，就没有佛法了，还和以前一样，这不叫修行。什么叫闻思修？用简单的话来说，就是把佛讲的这些道理，牢记在内心里，融化在血液中，落实到生活上，这叫闻思修。

把法融入相续，把修行融入生活，才能对治烦恼，才能解决生活中的问题。法不融入相续，修行不运用到生活中，只明白道理没有用，就是纸上谈兵。

我们这些凡夫，从无始劫以来到现在，就是患上了贪嗔痴慢疑五毒病的患者，现在要靠吃药来救治。佛法是药，现在满屋子装的都是药，但如果不吃不管用，无法治病。同样的道理，佛讲“四想”，自己为病人想，佛法为妙药想，善知识为名医想，修行为医病想。现在药——大乘、小乘、密宗、显宗有了，也明白一些道理，却不去对治。法要融入相续，才能对治烦恼习气；修行要融入到生活，才能解决生活中的问题。其实佛讲的每一句话都是真理，任何一个偈颂都能让你解脱，是你自己不好好修，不利用。

我们的《佛法是种活法》和《掌握完美》这两本书，都是在生活中修行的方法。佛法是一种活法，是一种快乐的活法，所以这本书叫《佛法是种活法》。现在的人们都追求完美，追求生活的完美，工作的完美，家庭的完美，身体的完美……但是很难。如果真正要掌握完美，就要依靠佛法，所以这本书叫《掌握完美》。

《掌握完美》的前面有三句话：世上没有完美，想开了、想通了就是完美；世上没有完美，知足了、少欲了就是完美；世上没有完美，随缘了、放下了就是完美。我们觉得不完美，是因为智慧不够，心胸没有打开。若是你有圆满的智慧了，心胸也打开了，换个角度想，都是通的。他人那样说，那样做，有他自己的原因。不要总是站在一个角度想，如果想不通，换个角度就想通了。所以诸法的本性是通达无碍的。真正能换位思考，心里不会有障碍和烦恼。

我们有一句法语，学佛修行就是用智慧给自己创造美好的生活。把一切都当成好事。万事万物，任何事情，都有正负两面。你往正面想，都是好的；你往负面想，都是坏的。其实地狱和西方极乐世界，就是手心和手背。你往负面，不好的方面想，就是在地狱；你往正面，好的方面想，就是在极乐世界。

修行就是一种转念，念一转，业就消了。如果念不转，业消不掉，再精进也没有用。你可能特别勇猛精进，执着得不得了，但是没有用，不会有丝毫的变化和进步，因为你没有转念，心态没有转变！

其实我们念佛、拜佛、诵经，做这些形式上的事情，都是为了启发内在的智慧，启发内在的善心与正信，这才是真正的修行。否则，身在修法的行列中，心仍然在散乱、在漂泊，这样没有意义。

我们有一句法语：念佛念心，修行修心。时时刻刻观察自己的心，时时刻刻调整自己的心态。什么叫念心？时时刻刻观察自己的心。什么叫修心？就是时时刻刻调整自己的心态。心态一转变，吃喝玩乐都是修行，行住坐卧都是修行。否则，即使是在佛堂里诵经、念佛，也不一定是修行。转念非常重要！

要以佛法对治烦恼，改变习气。我们有很多不好的习气，很多地方都是不规范的。修正错误，规范思想，规范行为是修行。佛法对我们的帮助与利益，真的无法言喻，可是得到利益的人却很少。

大家不要把佛当成神，把佛法当成神话。佛法是一种最究竟的科学，是一种最究竟的教育，是一种快乐的活法。我

们的一举一动，包括每一个起心动念都可以变成修行。

在山洞里修行，这个机缘、福报很少有，不过没关系。无论是汉地的佛法，还是藏地的佛法，都是大乘佛法，应该在对境当中，在生活当中修。在对境当中修和不在对境当中修，是不一样的。没有对境修一百年，不如在对境中修一刹那。其实在对境中修很容易失败，可一旦成功就是真正的成功。

修行也是一场战争，我们现在是以正知正见和邪思邪见战斗。什么是真正的魔王波旬？就是我执，贪嗔痴慢疑等烦恼是他的眷属。我们现在要和它们决战，就要靠无我的智慧，靠正知正念去战胜它们。在战斗中肯定有失败的时候，但是不要紧，只要坚持，总有一天会胜利的。

修行必须要有耐心，要持之以恒，不要求一些感觉和境界。感觉有好的时候，也有不好的时候；境界有时候会有，有时候会没有。不要紧，坚持下去，最后就能胜利。

人身难得，佛法难闻，这是一个解脱的机会，但是这样的机缘也不会长久，不要错过了！错过了再也不会有这样的机会了，解脱就难了，希望大家一定要好好地把握。

要修持与自相续相应的法

我们平时洗脸、刷牙的时候，都可以修摧破金刚。这时只念简单的仪轨就可以，不用铃杵、鼓。摧破金刚这个修法，确实能消除身上的魔障。但是我们现在修任何法、修任何仪轨，都没有达到真正的效果。原因在哪里？就是发心不到位。其实开悟、成就很容易，就是一瞬间的事。我们不开悟，不

成就的原因，就是相续不成熟，基础没有打好。相续成熟了，瓜熟蒂落，自然就能成就了。

我们讲过这些法的功德、念佛号的功德等，都特别不可思议，对我们的利益也是不可思议的，但是我们很难达到那种效果，或是有了一些效果也不明显。这都是相续不成熟导致的。摧破金刚这个修法本身非常殊胜，我们通过这样的方法能消除魔障和业障等，但是必须发心到位——出离心、菩提心、般若空性智慧都要有。我们修的那些仪轨，都属于生起次第和圆满次第的修法。无论修任何法，都不离空性智慧这些条件。如果没有空性智慧的摄持，修这些法也没有多大意义。

法门平等，所有的法都好，但是要如理如法地修；如果修行不如法，法再殊胜也没有用。佛也讲过，不如法的学佛修行，正法也会变成恶趣因。不但没有功德，反而有罪过，会造恶业。现在我们修的大圆满、大中观、大手印，都是出世间法、大乘法门，都非常殊胜。可是因为我们的发心还不到位，相续还没有到达那种层次，那么大乘法、出世间法也变成了世间法。你修行再精进，只能得到一些人天的福报和暂时的利益，根本不能解脱，不能成就。

有些人说："我修的是大圆满，大中观啊！"你修的法是大圆满，是大中观，但你的相续在世间，所以法也变成了世间法。很多大德高僧也这样开示过："如果没有生起出离心，即使你所修的法是大圆满法，也会变成世间法。"相续非常重要啊！法和相续一定要相应。一定要知道自己的相续在哪个层次上。

佛为什么讲八万四千法门？就是根据众生的根器、意乐

而讲的。什么叫根器与意乐？实际上就是指你的条件和爱好。你的根器、意乐在哪里？你现在有没有修大圆满、大中观的条件？如果没有这些条件，那你现在修不了这些法。法门是平等的，所有的法门都好，但是你一定要修与自己的相续相应的法，这样才会受益。

现在人都好高骛远，特别想一步登天，都想修高深的法。我讲过，修加行难，尤其修基础难。基础打好了，就不难了。我们刚开始修行的时候还很有信心，很精进，很明白，现在为什么越修越难，越学越不明白，越学越糊涂，越修越没有信心了呢？就是没有按次第学修，东学西学，结果什么也没学到。所以要一步一步来。

按次第闻思修才能得到佛法

理论与实修，二者一定要结合，只学理论不实修不行，只实修没有理论也不行。现在我们所修的法非常殊胜，也非常圆满，什么也不缺。不管是从理论方面还是从实修仪轨方面，都比较齐全，是一个全面完整的修持方法。大家一定要珍惜这个机缘，若是没有一定的福报，没有一定的善根，也不会遇到这个法，也不会得到这个法。我们现在也不是只讲一部经，或者只传一些咒，一些仪轨，而是在学修一个特别系统，有次第、完整的修法。通过这些，我们完全可以解脱，完全可以成就佛果。

我们现在主要修的是净土法与大圆满法。净土法就是往生法，是临终往生的方法。另一个是大圆满法，是即身成佛，当下成佛的方法。

关于净土法，包括显宗往生四因的修法和密宗三想破瓦法。我们现在每天做的早晚课，大部分内容都是为了具备往生的四个条件。这四个条件具备了，到时候一定能往生，佛是不会欺骗我们的。佛讲的这些道理是事实，真的是事实。我们自己去研究、思考、分析、判断，也能理解，也能知道。有因就有果。在《无量寿经》、《阿弥陀经》里，都讲这四个条件。在藏传佛教里，乔美仁波切的著作《极乐愿文》，是《阿弥陀经》的精华，讲的就是往生的四个条件。还有一个是三想破瓦法，是密宗里特有的，能临终往生的极为善巧方便，最殊胜的一种修法。通过中脉，我们完全可以往生净土，这是临终往生的方法。

还有大圆满法。我们现在修加行，这是通向大圆满的唯一之路。真正的大圆满，没有什么可修的，它是无可修的。因为它已经是山顶了。大圆满的智慧是最究竟，最圆满的智慧，就是佛的智慧，就是佛果。大圆满的境界就是佛的境界。像《大圆满愿文》里讲的，那个时候你执着修法，这也是一种过错，它是无可修、不可得的——没有可修，也没有可得的。为什么呢？因为已经到地方了，还要往哪儿走啊？你已经到山顶了，如果还要走，就只能往山下走了。

大圆满在山顶，我们在山脚下，想要到达山顶，就要走加行这个过程。通过修四外加行，能生起出离心，这是第一关。出离心和菩提心不是你想发就能发出来的，不是你想有就有的，都是通过正确的方法修出来的。

不贪恋世间，日日夜夜希求解脱，这是出离心。怎样才能具足这样的出离心？真正懂得了轮回，懂得了因果，懂得了解脱的利益，懂得了轮回的过患，懂得了因缘果报这些关

系与原则，才会生起这种心。之前是不可能的。很多时候我们觉得很好，觉得人间有很多快乐，最起码是七分快乐，余下的三分才是痛苦，这样就不能生起出离心。这就说明还是不了解轮回，不了解什么叫真正的痛苦。佛讲的这些生苦、老苦、病苦、死苦，都很容易理解，但是变苦、行苦，尤其是行苦还是很难理解的。

佛讲的，轮回的本性就是一个“苦”字，六道轮回只有痛苦没有安乐。弥勒菩萨也讲过：“五趣之中无安乐，不净室中无妙香。”什么是不净室？就是所谓的公共厕所。你去那里闻闻，不可能闻到香味。“五趣”就是六道，就是地狱、饿鬼、旁生、人、天人（阿修罗包含在天人里）。在六道轮回中，没有安乐，只有痛苦。

我们现在还是不太了解这些，或者说了解得不透彻，所以很多时候，把假当成真，把苦当成乐。现在在人世间，我们感受的这些所谓的快乐，实际上并不是快乐。真正的快乐，是那种无漏的喜悦、禅悦，但是我们没有感受到。我们连一般的禅悦都没有感受到，更不用说无漏的喜悦了。那是无比的、无法表达的。人世间的任何一种快乐，都无法与之相比。那种快乐已经超越了思想的范畴，已经超越了思维和想象。所以我们认为的快乐不是快乐，它本身就是一种痛苦。

你真正了解了六道轮回，真正知道了六道轮回只有痛苦没有安乐，犹如火坑，这时解脱轮回的心自然就有了。四外加行是修出离心的方法。我们把四外加行修好了，自然就能生起出离心。虽然我们现在也在学，也在修，但是说实话，四外加行修得还是不扎实。现在我们明白的这些道理，得到的这些智慧，是非常肤浅的，都是一些皮毛的东西，真正的

含义还是没有领会。

智慧分三种，有闻慧、思慧、修慧。有的人连闻慧都没有，因为闻法量不够。有的人现在只有一些闻慧，连思慧都谈不上。我们只是听一听，看一看，明白了一点，知道了一些，悟到了一些，但都是皮毛上的。有时候也能对照，但不管用，起不到作用，因为力量不足，思维的不够，也没有去修，所以没有多大力量。

我说过，修行是一场战争，与我执作战，与烦恼斗争。魔王波旬以及他的眷属，是我们强大的敌人，我们学佛修行，就是和他们作战。我们很多时候都在失败，因为真正的魔王波旬及眷属，在我们身上，在我们心里，隐藏得特别深，但我们没有发现。

真正的魔王波旬就是我执，贪嗔痴慢疑等烦恼是他的眷属。尤其是贪嗔痴慢疑五毒，这些是他的大臣，每天都在执行他的命令，让我们迷惑，让我们痛苦，不让我们自由，不让我们自在。这些烦恼一生起来，我们没办法，只能跟着走。我们本来不愿意有这些烦恼，不愿意这样痛苦，但是摆脱不了。因为我们是他们的奴隶，他们让我们干什么，我们就得干什么。

我们现在靠闻慧、思慧、修慧，靠这些正知正见和他们决战，把权力夺回来，然后就自由了。我们现在学习佛法，仅是看一看，听一听，还不是很明白。只靠闻慧，而没有真正的思维和修行。我们只靠闻慧是不可能战胜敌人的，力量太弱了。相对来说我们的敌人非常强大，仅靠闻慧，相当于只靠一只机关枪去跟他们作战，是不可能胜利的。思慧、修慧等于是导弹、原子弹，靠这些才能战胜敌人。所以我们现

在很多时候都是失败的，尤其是遇到对境的时候，根本无法胜利。所以思慧、修慧非常重要。

听开示，看书，这都是闻，也是必须的，但还谈不上思。思不是把这些词句背下来，而是把它的内容掌握了，然后去思维、思考这些道理，每一段都应该是这样。比如，我们通过各种方法去表达人身难得或寿命无常等，你把最重要，最精华的部分抓住、记住，然后反复地思维这些。然后从各个方面去思维，你就会明白得更多，感受得更深，然后去修——落实在生活中，工作中，一点一滴地去感受、去体会。

人身难得、寿命无常、因果不虚、轮回过患，这些道理都不离人世间眼前的这些事情。这样去体会，去感受，体悟会更深更透。这样，这些正念会在相续中根深蒂固，这才是稳定的。在任何时候，在任何对境中，都不动摇，这才是真正生起定解了。

我们修行的方式就是闻思修，每一段都不能离开闻思修，不管是哪个课程，都是这样的。这样扎扎实实地修，效果不可思议。我们现在修得不扎实，只是看，而且也不是很投入，很用心。佛讲的这些道理，要用心去体会、感受，才能变成自己的智慧。如果不用心去体会、去感受，就不会变成自己的东西。所以闻思修的过程、次第是非常重要的。

我处处都在强调次第。若是没有按次第修，不可能成就。先听闻再思维，最后去修行。如果没有足够的听闻，怎么思维呢？现在很多人都不会思维，因为闻法量不够，精华部分还没有掌握。佛讲的、上师讲的每一句，每一段都有含义、意义，都是精华，都要提炼出来，都要掌握，然后去思维。思维明白了，再去运用。如果没有一定的思维，没有真正明

白，怎么运用？

现在一些人，虽然在听课，在看书，修行很长时间了，按理说应该有一定的基础了，但是没有用心看，没有用心听。我经常强调，学佛修行要老老实实，要认认真真，不能虚伪，不能糊弄，否则糊弄的是自己！你为谁修的？是为自己修的！

我们说修行是为了众生，实际上是为了自己。如果你要解脱，你就要为众生。有智慧的人为自己的时候，就去为众生，最后就能得到解脱，能得到圆满的智慧。没有智慧的人为自己的时候，就是为自己，就是自私自利，所以始终得不到真正的利益，达不到自己的目的。为众生是让自己解脱，让自己福慧圆满的方法。有智慧和没智慧不一样。没有智慧的人直接为自己，自私自利，所以永远得不到解脱，永远达不到目的。利益众生的心就像一把火，自己暂时的利益——无论是健康，还是平安，人间的任何一个福报，都相当于是灰，你把火点上，灰自然就有。只要你去利益众生，这些自然就能得到。

如果不点火，灰从哪里来？这些灰虽然不是我们想要的，也不值得我们去追求，但是它自然就有。如果你的功德圆满了，福报圆满了，智慧圆满了，世间的这些利益，这些名闻利养，自然就有了，都会成熟在你的相续中，躲也躲不开。所以，我们没有必要为了得到这些去学佛。

出离心是第一关，然后是菩提心。其实般若空性智慧，本身也是一种菩提心。菩提心分胜义菩提心和世俗菩提心，我们现在发的所谓的菩提心属于世俗菩提心——愿菩提心和行菩提心。皈依是基础，四无量心是方法，通过这些完全能生起菩提心。你真正皈依了佛门，有了四无量心，菩提心

自然就能生起来，这是第二关。如果用爬山来比喻，这时候已经爬到中间了，差不多快到山顶了。

如果从山下爬到山上，要过这三个关，出离心是第一关，菩提心是第二关，般若空性智慧是第三关。智慧分好多种，我们现在修的是大圆满，大圆满的智慧是真正的佛果，真正的山顶。通过逻辑、推理无法体会般若空性智慧，通过修行才能真正体会。你的逻辑、推理再好，也只是比量，不是现量。若是真正达到现量，要消业积福，最后通过上师的窍诀，才可以真正彻悟这个境界，那是最后一关。

福报大了，业障消的也差不多了，对上师具足信心了，通过上师的窍诀，当下就可以圆满，就可以成佛。这时你已经到达山顶了。我们真正修大圆满正行的时候，没有别的，就是知道自己已经到家了，没有他方可去了，所以叫立断和顿超，它是立即、顿时，没有过程。为什么没有过程？因为已经到地方了，睁开眼睛一看，啊，到了，完全放松了，自然安住了。那种状态，那种境界是不可言、不可喻，无法形容的。通过修行才能体悟、感受大圆满，通过思维、语言无法体悟、感受大圆满。

佛法分九乘次第，我们修的是最高层的无上瑜伽大圆满。其他的，比如生起次第、圆满次第都不用修。我们修法里也有一些生起次第和圆满次第（气脉明点）的修法，但都不是重点，主要是消业、积福。比如我们修金刚萨埵除障法的内容也是生起次第和圆满次第的内容，但这不是重点，消业要具足四种对治力，主要是有强烈的忏悔之心，其他的都不是很重要。我们修破瓦法也是如此，也有一些很接近气脉明点的修法，但也不是重点。若是你有一种强烈的希求解脱、

希求往生西方净土的心就可以了。玛哈瑜伽、阿努瑜伽都是生起次第和圆满次第的修法。我们现在主要修的是阿底瑜伽，就是无上瑜伽，就是大圆满。

这是一个完整的修持方法。现在有这样一个完整的修持方法，而且有这样一个特别殊胜的机缘，不用说在汉地，在藏地也很少。所以希望大家都要珍惜这个缘分，好好修。我给你们传的这些法，是一个非常完整而方便的法，非常难得，希望大家都珍惜。

早课晚课都要好好做。虽然现在都在坚持，但很多时候都当成了任务，非常勉强地做，这说明修行还是不到位。若是真正到位了，念佛是一种享受，做课是一种最大的享受。但是这种感觉我们还没有找到，因为心胸没有打开，身心没有放松。所以身心放松也是很重要的。

没有基础是不可能成就的。我们还有几个特加行，都是调整身口意三门的方法，是大圆满特有的加行，但现在修这些也没有多大意义。若是四外加行、五内加行没有修好，基础没有打好，还是没有什么作用。方法非常多，尤其是大圆满正行，才是殊胜的方法。但若是相续没有成熟，根本感觉不到它真正的含义，所以没有用。为什么强调加行，为什么强调基础？是怕到时候把正行传给你了，而你没有基础，这样容易修偏。很多境界讲的跟禅宗一样，讲没有什么可修的，然后很多人都修偏了，就觉得不用修了。

如果扎扎实实地修好加行了，对我们的利益非常大，这些才能改变我们。因为基础、加行的内容、修法，离我们的生活非常近，能很容易地运用到生活中。那些高深的法离我们很远，是天和地的距离，真正要落实，要运用是很难的。

我们的境界是地，佛菩萨的境界是天，天地之间有那么大的差距，怎么能运用，怎么落实？不可能的。

我们虽然在山脚下，但山脚下有山脚下的草，我们吃一口就会得一口。如果总是想吃山顶上的草，不仅吃不到，还会饿死的。所以，不要妄想一步登天，要一步步地来。

如果我们要盖一栋楼，应该先打好地基，地基是最重要的，学习四外加行，修出离心相当于打地基；我们修四无量心，发菩提心相当于砌围墙；我们消业积福，修般若空性智慧，相当于盖房顶，这才是一个圆满的方法。如果不打地基就砌围墙，盖房顶，会塌的。先把地基打好，再去砌围墙，最后去盖房顶。

不要着急，这不是着急的事。如果有一定的基础，再往下修是很容易的；如果没有基础，修行是非常难的。现在很多人都不知道方向，不知道怎么修了，越修越糊涂，越修越没有信心，就是因为不按次第，没有系统地修。其实，应该越学越明白，越修越有信心。

如果有基础了，学佛修行一点点都不难了。若是没有基础，想解脱、想成佛是妄想，是不可能的。都要有一定的基础，把这些最基本的道理完全掌握了，再往下修，就没有什么难的了。如果你真正找到了目标，找到了方向，真正走上了这条解脱大道，往前走有什么难的？

现在就怕很多人没有找到目标，没有找到方向，更没有走上这条解脱大道，都在盲修瞎练。东抓西抓，像无头的苍蝇。有时候我觉得有些众生非常可怜，有时候我觉得有些众生非常可惜，尤其是汉地的居士们。很多人非常虔诚，也非常渴望解脱，但就是没有一个正确的修持方法。机缘、福报

都白白地浪费了。若是有一个正确的方法，再坚定、精进学修，很快就能成就。

人的因缘福报真的不好说，差一点点也不行。比如，佛教已经有了两千五百多年的历史，佛门是敞开的，人人都可以进来，但是不可能人人都能进来。我们的净土与大圆满也是这样。可以说在互联网上，全世界的人都可以学，可以修，但不可能都遇到，也不可能都学修。如果机缘不成熟，没有这个福报，再勉强也没有用。弘扬佛法，弘扬净土与大圆满法是我们肩负的责任，是我们要做的，应该做的。可是能不能学，能不能修是另外一回事，这是不好说的。所以我现在也不着急了。

我作为一个出家人，吃的是众生的，穿的是众生的，但是我也尽心了尽力了，我问心无愧。我也是学过法的人，多少也懂点佛理，懂点因果。我认为自己已经尽到责任了，即使明天死了，心里也高兴。如果你们再不好好修，我也没办法了。

我认为，我现在已经给你们安排得非常周到了，不管是在网络上还是在实际生活当中，怎样运用、怎样修，从基础到最后，都非常完整。如果只讲一些理论，没有给你们传这些仪轨或传承，不行；如果只传一些仪轨、咒语，没有讲理论，也不行。现在，仪轨与理论两方面，都是全面的。如果只讲打坐修行，没有给你们讲运用的方法，不会在生活中运用、对照也不行。这些都已经讲得很完整了，书、光盘也都有了。虽然我汉语说得不太好，但大家能与沟通，你们也能听懂就行了。我现在真的是问心无愧。你们再不好好修，那是你们自己的事情，都听明白了吧！

相应的表法才能广度众生

烦恼是自找的，痛苦也是自找的，没有人让你烦恼，也没有人让你痛苦。都好好地活着吧！能容纳、能圆融就是佛，不管何时都要学这个，修这个。

该放下的时候放不下，说明还是没有把放下和放弃分清楚，尤其是做的时候。放下和放弃是两种含义，并不是放下了就不能讲世间的道理，可以讲的，甚至可以打骂。

佛的相有两种，一种是寂静的，一种是忿怒的。为什么要有寂静相和忿怒相？都是为了表法。在表面上、形式上这两种相都可以有，该寂静时寂静，该忿怒时忿怒，但内心里没有寂静也没有忿怒。

该表法的时候要表法，要跟他相应，否则就无法救度他，就不能跟他相处。佛有时候示现神通神变，也是为了救度众生，尤其是对那些鬼神，不讲神通根本救度不了他们，因为与他们不相应，这样就度化不了他们。

佛在世的时候，舍利子到皇宫度化皇宫里的人，几个月都没能度化成功，就是因为与他们不相应。其实佛早就知道这些，但佛为什么还让舍利子去做？这也是一种表法。后来佛让文殊菩萨去度化皇宫里的人，文殊菩萨跟他们一起吃喝玩乐，慢慢地就度化他们了。如果总用一种方法、一种表情，对有些众生可以，但是不可能度化更多的众生。心里没有寂静也没有忿怒，没有爱也没有恨，但在表面上有这些。

人的一生就是演戏的过程，有时候要演爱情，有时候要演战争。有些演员演技特别好，演的特别像，但这是演的，不是内心的。我们都要演戏，演戏时一定要演好。日子好好

过，演戏也要像个样子，但是内心不能动。所以过去就过去了，过去以后也不要再去执着这些。

无论面对什么情况，我们都不能动心，过去就让它过去，不要去执着；未来的就让它来，不要去迎接；现在的也不要去执着，就是一瞬间的事，一会儿就过去了，没有什么好担心的。佛菩萨演戏的时候，有时候演鬼、有时候演佛，实际上他也不是鬼，也不是佛。他的心里没有这些，演完了就完了，过去了也不去想这些。不要太在乎了。如果执着，什么都会伤害你；如果不执着，什么都不会伤害你。但是现在很多人都做不到。

一说“慈悲”，很多人就以为不能讲道理，也不能说，这是不可能的。你明白了才能做到，之前根本做不到。慈悲心是什么？慈悲心是一种平等心，有平等的慈悲才是真正的慈悲心。慈悲心的本质是平等心，平等心的本质是慈悲心。这两个是一体的，不应该有分别，如果有分别了就不是佛法里讲的慈悲心。我们发的“慈悲心”都有分别，给比较贫穷的人发，不给大富大贵的人发；给身体不好的人发，不给身体好的人发……这是一种世间的善心，你给他钱，给他吃的穿的，这都是一般的善事，不是佛法里讲的慈悲心，也不是菩提心。

你为他修行成佛，这才是真正的慈悲心，佛法里讲的慈悲心，结果都是菩提心。你真能修出来大乘佛法里讲的慈悲心，你肯定会发菩提心。菩提心是为了度化一切众生而修行成佛的愿。只有成佛了，你才能辗转法轮，才能有自己的教法，在你的教法下很多众生才能成就；然后那些众生也能辗转法轮，他们也有他们的教法，在他们的教法下也能成就一

些众生，这样永远地辗转下去，慢慢就能度化一切众生。

别的都不重要，发慈悲心、菩提心最重要！发慈悲心、菩提心以后修行成佛，才能饶益众生。你给他吃的、给他穿的，也解决不了什么问题。他穷、有病、生活困难，这是他自己的业障，你能解决得了吗？你让他信佛、学佛、修行，通过修行才能解脱，之前是不可能的。如果可能，佛的慈悲心是最大的，佛的力量也是最大的，直接让所有的众生都解脱成佛就行了，就不用费这么大劲了，但这是不可能的。

我们周围这些不信佛的人，我们也可怜他们，但是没有办法，我们现在只有多跟他们结善缘，别跟他们结恶缘，别让他们烦恼，别让他们生气，让他们高兴，让他们满意。如果你跟他们结恶缘了，肯定会感受恶果。

现在父母对儿女的关爱是一种贪心，你对他那么好，但是对他们没有什么好处。让他们上学、上大学，看上去对他们帮助很大，但实际上不会有什么帮助的，这是一种贪心，贪心没有什么功德，这是业障。

你把家里人、儿女都当成众生，当成与自己最有缘分、最需要你的众生，然后去关心他们，这是一种修行，也是一种慈悲心，完全是善业，肯定有善报，不会有恶报。

可是人都想着一个“我”，因为是我的家人、我的孩子，所以去爱他们，照顾他们，关心他们，这都是贪心，不会有好的结果，对他们不会有什么帮助，对你也不会有什么帮助，结果就是互相伤害。

不是你学佛了就不让你关心他们，帮助他们，照顾他们。你可以这样做，但是你的发心不对，因为你不是为了他们，完全是为了自己，这也是一种自私。所以因贪心所做的一切

都是恶业，要感受恶报，都是互相伤害，没有任何好处。父母对儿女越溺爱，对自己的伤害越大，对儿女的伤害也越大；为他们的付出越多，他们对你的要求越高，他们越不满意，你也会没完没了地感受他们的伤害。互相之间都没有什么好处，因为这都是贪心。

无论是对家人、儿女，还是亲戚朋友，都不要生起贪心，他们都是众生，尤其是与你最有缘分、最需要你关怀的众生，你关心他们，帮助他们，照顾他们，都是应该的，对他们发慈悲心也是应该的。

我希望大家把家人和儿女都当作跟自己最有缘分、最需要自己的众生来对待，这样互相之间都有利益。本来就都是众生么，所有的众生都需要你的帮助，但是你身边的这些众生最需要你的帮助。

我们现在对自己的家人也照顾、也关心，但是都是为了从他们那里得到暂时的利益，如果知道从他们那里得不到任何好处，那时候你不会去关心他们。这都是贪心，都是恶业，只能感受恶报，不会有好的结果。所以，要把他们都当成众生，平等地对待，一样去关心爱护他们，一样去抚养他们长大，但是从心里一定要放下，一定要明白这些道理。

“我做不到……”你做不到才要做，如果你做到了就不用做了，做到了还做什么？刚开始肯定难，放不下，但是这些道理你要懂，都是众生，都是佛，应该尊重他们，恭敬他们，慢慢就能做到了。就修这些，念别的、修别的都没有意义。那怎么办？就是修家庭和睦，修身体健康，修工作顺利；修家庭圆满，修身体圆满，修工作圆满，修一切圆满，这才是大圆满。如果你还有不圆满的地方就不是大圆满。家庭不

行，身体不行，工作不行，那就还是没有圆满。

把修行和生活融合在一起，把佛法运用到日常的生活和工作当中，把生活和工作变成修行，这样才能解脱才能成就，之前不可能。先发心再干活，先发心再工作。发心了都是善业，不发心都是恶业。念心念心，就是观察心。每个起心动念都能把握住，那你所做的都是善业；如果没有把握住，那个时候都是恶，关键是这个心。表面上、形式上没有善恶，心到位了一切到位，心不到位什么也不到位，好好的发慈悲心、发菩提心。

什么叫慈悲心、什么叫菩提心，这些我们都知道了，就是发这些心么！什么叫平等心、什么叫清净心，什么叫真诚心？咒语就是真言，这些真言都是从真心里流露出来的，从真心里流露出来的都是真言。如果你没有真诚心，你所做的都是恶业，或者一般的业，没有任何的价值。对你而言没有真心，这也不是从内心里发出来的。如果你有真诚心，你做的一切都是真诚的；如果你有清净心，你做的一切都是清净的；如果你有平等心，你做的一切都是平等的。

把生活工作变成修行，如果你能学能修，肯定有变化，我们能做，才能得到。如果你的修行跟生活工作分开了，你修行，打坐，念佛，有时候心静下来了，但是工作中没有任何的变化，这样的修行没有什么用，工作跟以前一样，烦恼习气依旧。你坐禅的时候还行，心能安下来，感觉特别舒服，内心也特别欢喜，但是过后一模一样，烦恼习气一切照旧。持咒、诵仪轨也是如此，当下还行，过后就不行。

大家要用实际行动去做，所有的这些都统统地落实在生活工作当中，那才会有变化。你自己、你身边的人都能感觉

到你的变化，以前是那样的脾气，但是现在根本就是两个人，这才是真正的有修行了。我们念佛打坐那么多年，自己感觉不出来有变化，别人也看不出来有变化，一切跟以前一模一样，这有什么用？

别的没有什么可修的了！这都是念佛，这都是佛的含义，这才是真正的念佛。把自己的家变成净土，把自己变成佛，多好啊，不要到别的地方去找净土，不要到别的地方去拜佛。拜也是、供也是，都是自己拜自己，自己供自己；忏悔也是，自己忏悔自己，这都是最圆满的。你自己的家就是净土，你就是佛，你把自己的家变成净土，把自己变成佛，这就行了！

我经常说，不要向外找，向外追，但一些人还是找、追……越找越找不到，越追越得不到，不找不追的时候才能得到。当下、当初的状态是什么？就是圆融不变的，自己的家就是真正的坛城、就是西方极乐世界，自己就是阿弥陀佛。自己周围的人都是莲花部的尊众，都是佛菩萨，都是清净圆满的。开悟了、证悟了这个道理，那个时候都是佛！

一切的一切都是佛，都是自己的心。比如一杯水，地狱的众生看都是铁汁，饿鬼的众生看都是脓血，人看都是白水，天人看都是甘露，八地以上的菩萨看就是一尊佛。这都是自己的心，看自己怎么去认识、怎么去了解，自己认识的程度越深，它的价值越高。你对自己了解得越深，认识得越高，自己的价值越高。对自己的信心越足，自己越圆满。我们现在学佛，就是去了解、去认识自己，别的没有。佛说，众生愚痴颠倒。我们是最愚痴的，到现在还没有认识到自己，还没有找到自己，然后还不找，这就叫愚痴。当下就是圆满，哪个不圆满？有缺点，那是你挑出来的，也是自心执着的；

有障碍，障碍也是自己执着的。

很多人做早晚课的时候知道学佛修行，其他的时候都忘了，不应该这样。什么时候都是你修行的时候，都要学、都要修。你睡觉、起床、做饭、打扫卫生、上班工作的时候，都是你修行的时候。什么时候都提醒自己，什么时候都要修，什么时候都要观察心，调整好自己的心态。每天只一两个小时修行，别的时候都没有学没有修，那什么时候才能成佛啊？很难！

在藏地，大部分的人都在脖子上挂着一个念珠，总能看到摸到，一看到摸到的时候就提醒自己，自己是念佛的，自己是学佛的，自己是修行的。我们现在也都戴着，它就能提醒你。为什么要戴着，就是要念啊、修啊，提醒自己。有的人当装饰品，觉得好看；有的人求加持、求保佑。其实这是用来警示你的，提醒你是念佛修行的人，应该任何时候都念、任何时候都修。我们在藏地任何时候都穿出家人的衣服，它就能提醒自己：我是出家人，我跟别人不一样，我应该做出家人应该做的事情。如果起不到这样的作用，那就穿什么都一样了。

学佛人戴的这些也一样，不是什么装饰，也不是什么加持品。你把它当作加持也行，但是最好是当作警示品，它能提醒你，什么时候都要学、都要修，什么时候都要调整好自己的心。

发心去做，什么都是善事。起床、做饭也是善事，吃饭也有功德，打扫卫生也有功德。有个老居士扫大道，我说，这是最好的，就去扫呗，扫自己的业障、烦恼。她现在身体状况都挺好的，心情也调整过来了——原来不太好，现在也

好了。这是多么好的机会啊，发心扫业障，关键是发心。如果你不发心就没有功德，表面上做得再好也没有功德，没有用！你不发心，即使天天在佛堂里打坐诵经，也不会有加持、不会有成就，没有用，都是恶业！

扫地是最好的修行机会，如果真能发心去扫大道，业障消得最快，一切恶魔都能战胜。我们那边有这种情况，修行的程度越高，魔力就越大。如果不能战胜魔力，只要一扫地，一切魔力都会消失。现在觉得身体也好、家庭也好、工作也好，一切都顺利，这个时候也肯定会有魔力。如果自己能把握住就没问题，如果自己还不是那么有把握，就应该去打扫卫生，这样一切魔力都会消失。小孩子上学学得特别好，大家都赞叹的时候，应该去打扫卫生，他就不会有魔力，这都是一种善巧方便。

打扫卫生是最好的修行。把自己家里打扫干净，多好啊。家里干净心里就干净，家里利索心里就利索，这是个最有利益、最有用的方法。但是人都不懂，家里都乱七八糟的。你把家里、把自己弄得干干净净的，让自己生起欢喜心，让别人也生起欢喜心。

有的学佛人，一百个人看见，会让一千个人伤心，还说“我是瑜伽士……”哪有这样的“瑜伽士”啊？真正学佛的人是最讲究卫生、讲究营养的。但是很多人都学偏了，别人看着不舒服，自己也不舒服。洗澡、洗脸都没有事，只要你发心，就是好事，如果你不发心，怎么都不行。如果你发心，干干净净、利利索索的，让人羡慕，“学佛的人这么好啊”，让人感动、高兴，让人生起欢喜心，多好啊！否则，如果你家里收拾的不干净，吃的也没有营养，也不讲卫生，他一看，

学佛的人原来是这样的，他就不敢学了。

很多学佛人分别、嫉妒，彼此阻碍，给佛教带来了不好的影响，你看其他一些教派，那么团结、和睦。以前佛法是最兴盛的，现在是最不行的；现在教堂越来越多，信佛的越来越少了，寺庙也越来越少。“你是大乘的，他是小乘的……”互相嫉妒、排斥。是我们自己给佛教带来了不好的影响，这都是我们的过失啊！大家应该互相帮助，应该团结。每个人都有义务把佛法弘扬出去，把佛法运用起来，真正去利益众生。

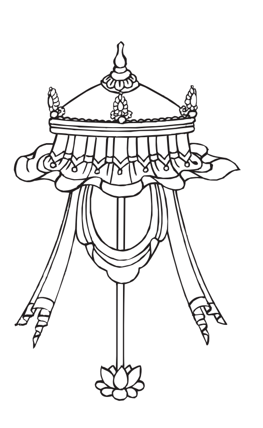
第二篇



皈依专题

皈依是佛教与外道的界限，是一切正法的基础。只有皈依了，才是进入佛门，才能修学正法。

首先我们要了解皈依的动机和原因，清楚皈依的基础与功德。在此基础上，我们要明白皈依的对境、方法以及怎样观察、选择上师善知识作为依止之处。如此，才能如理如法地皈依。



第一章 如何皈依

皈依的动机与原因

大家皈依上师三宝时，首先应观察自己的心相续，是善念、恶念，还是无记的状态？若是有恶念，应该及时清除；若是处于无记的状态，应该尽量调整。

第一种，以恶念皈依。是指为了伤害、毁坏佛教，或者为了破坏寺院、道场而恶意地皈依。这样皈依不仅得不到皈依戒的戒体，得不到任何利益，还会给自己带来严重的后果，对自己暂时或究竟的利益都有很大的损害。佛教、道场是佛菩萨、上师善知识的愿力所现，也是众生福德力的显现，在其愿力与福报结束、穷尽之前，是不可能被破坏的。无论你以何种身份，持何种恶念想去毁坏，都是痴心妄想、白日做梦！造这样的恶业是极其愚痴的做法！造业的人不仅今生要遭受各种灾难，来世还要下地狱，感受地狱的痛苦，这都是自作自受。

现在什么样的人都有，教派与教派之间，道场与道场之间，常常有人满怀嫉妒和嗔恨，不择手段地搞破坏。不要再颠倒了！不同的教派、道场应该和睦相处，互相尊重，各自发展各自的教派，各自发展各自的道场，互不相干，井水不犯河水，没有必要互相破坏。皈依时不能有这种心态，也不能有这种行为，否则后果将非常严重，不堪设想。

第二种，没有任何目的，不是为了人天的安乐，不是为

了解脱，也不是为了成佛，只是盲目地跟着别人皈依，处在无记的状态下。这种皈依可以说是不善不恶，没有任何意义。皈依后也是浪费时间、浪费光阴。没有目标，一切努力都是白费。

第三种，以善念皈依，分为下士道的皈依、中士道的皈依和上士道的皈依三种。

下士道的皈依是为了从三恶道中解脱，希望获得善趣的安乐。当年阿难在佛陀面前，给一个婆罗门弟子讲皈依的功德，他说皈依三宝以后能获得很多人天安乐。佛听到后说：这种说法是不全面的，修人天福报、善趣安乐是下等的皈依，皈依的真正功德和利益是能获得三菩提的果位。

中士道的皈依是指对六道轮回生起了厌离心，想从中解脱，获得罗汉或独觉佛的果位。但这种解脱是暂时的，不究竟的，堕入了寂灭边，不能利益众生，断证功德无法圆满，福德和智慧二资粮也不能究竟圆满。

上士道的皈依是指对轮回边、寂灭边都生起了厌离心，为从中解脱并获得无上正等觉的果位。

我们要观察自己属于哪种皈依，若是为了获得善趣的安乐，就是下士道的皈依；若是为了获得声闻和缘觉的果位，就是中士道的皈依；若是为了众生而解脱成佛，就是上士道的皈依。现在我们学修的是“净土与大圆满法”，净土法是临终往生的方法，大圆满法是即身成佛的方法，这两个法都是大乘佛法，最终的目的都是成佛。所以我们皈依应该是为了成佛，成佛是为了度化众生。

解脱不只是从轮回中解脱，还要从寂灭中解脱；不只是对轮回生起了厌离心和畏惧心，还要对寂灭——声闻、缘觉

的果位也生起厌离心和畏惧心。我们扪心自问，为了众生而解脱成佛的这颗心是不是真的？对轮回边、寂灭边的厌离与畏惧是不是真的？有束缚、有痛苦就是轮回，轮回中只有痛苦，没有安乐。若是真正明白了这个道理，对轮回边生起厌离心、出离心并不难。能不能做到上士道的皈依，关键在于对寂灭边，对声闻、缘觉的果位是不是也生起了厌离心、畏惧心？寂灭边虽然也是解脱，超出了三界轮回，但是不能度化众生，这多可怕啊！

出离心分一般的出离心和大出离心。一般的出离心是想从轮回中获得解脱；大出离心是想从轮回、涅槃（寂灭）二边中获得解脱。出离心非常重要，我们学修四外加行就是为了生起出离心。如果没有彻底明白佛讲的暇满难得、寿命无常、因果不虚、轮回过患这些基本的道理，我们不可能生起出离心。即使生起了出离心，也是偶尔的，不稳固的，不可靠的，是假的。因为不是自己彻底明白，真正领悟了这些道理以后而生起来的。所以学修共同四外加行至关重要。

《大圆满前行引导文》前面有华智仁波切的略传，《前行备忘录》前面有阿琼堪布的传记，我们可以看看这些大德们，都是如何重视学修共同外加行的。华智仁波切、阿琼堪布一生中，都学修了几十遍外加行。有一天阿琼堪布正在修内加行，上师来了，让他把内加行先放一放，因为他的基础还不扎实，还要再修一遍外加行。

为什么需要反复修外加行？为什么对外加行这样重视？这说明了共同外加行的重要。后面我们学习发心、除障法等内加行的时候，也会发现外加行的基础很重要，若是没有一个扎实的基础，没有生起真正的出离心，修内加行就是

寸步难行，想解脱成佛是不可能的。

能不能真正皈依上师三宝要看是否有出离心，有出离心的基础非常重要。但现在很多人修行不按次第，不打基础，好高骛远，想一步登天，那是不可能实现的。

我们为什么要皈依上师三宝呢？

第一，我们要解脱成佛。

第二，除了上师三宝之外，谁也不能教给我们解脱成佛的方法。帝释天王、自在天王等世间天尊虽然有神通、神变，但是因为他们自己都没有解脱成佛，还在轮回中流转，没有摆脱痛苦，所以他们不能教给我们解脱成佛的方法。在人间，最慈爱我们的父母以及亲朋好友也不能教给我们解脱成佛的方法。

第三，唯有上师三宝能教给我们解脱成佛的方法。佛第一次转法轮的时候，讲了四谛法，即"了知诸苦谛，根除诸集谛，修学诸道谛，趋涅槃灭谛。"就是讲轮回的因和果，涅槃的因和果。

"了知诸苦谛"：佛讲，首先要明白轮回是痛苦的，然后去找苦的根，即"集"。

"根除诸集谛"："集"指的是无明、我执、烦恼、业障，这是轮回的根和因。轮回是怎样形成的？它有远因和近因，远因是无明、我执、烦恼，近因是业障。想结束轮回，获得解脱，就要断除轮回的根，这样轮回自然就结束了，我们就解脱了、自在了，再也不要受业力的牵引而在六道中流转了。那怎样断除轮回的根呢？就要"修学诸道谛"。

"修学诸道谛"：烦恼是从我执中产生的，没有我执就不起烦恼，没有烦恼就不会造业。和我执有抵触、有冲突的

才能对治我执，这就是道，即无我的智慧和空性智慧。我执是有我的，无我的智慧是没有我的，二者是相违的、冲突的、抵触的。明白和掌握了人无我和法无我的智慧及空性智慧，这样在你的相续中才没有我执这样的邪见，没有我执就不起烦恼，没有烦恼就不造业，没有业就不再轮回。

在六道中，以业力而转就是轮回，是不自由的；以愿力而转不是轮回，是自由的。佛菩萨没有被业力牵引入六道，而是基于愿力和悲心来到轮回中。愿是自己发的，悲心是自己发的，以愿力、悲心而转是发菩提心，行菩萨道，是度化众生，不是六道轮回；凡夫以业力而转，善业成熟就上升三善道，恶业成熟就堕落三恶道，这叫六道轮回。

“趋涅槃灭谛”：集谛是轮回的因，道谛是涅槃的因。我们以道谛根除了集谛，轮回就没有了，然后就趋入涅槃了。

这是佛在《胜幢经》中讲的。佛完全有能力教给我们解脱成佛的方法，我们按照这个方法去学修，最终一定能解脱成佛，所以我们要皈依上师三宝。

皈依的基础

皈依是开启一切正法之门的钥匙，而要开启皈依之门则必须依赖信心。因此，在皈依之初，自相续生起稳固的信心非常重要，这是一切功德的来源，是一切成就的根本。

信心有三种：第一，清净信心；第二，欲乐信心；第三，胜解信心。

第一，清净信心。清净信心的本体是一种欢喜心，是一种喜欢，但它不是普通的喜欢。

信心和贪心都是一种欢喜心，但一个是清净的，一个是不清净的。清净的欢喜心叫信心，不清净的欢喜心叫贪心，一定要分清楚。因为看到对方具足无漏的功德而欢喜，所欢喜的对境是出世间法，这属于信心；因为看到对方具足有漏的功德而欢喜，所欢喜的对境是世间法，这属于贪心。佛法僧都有很多无漏的功德，因此而喜欢，这就是信心。否则，都是贪心，不是信心。

喜欢和喜欢不一样。我之所以要强调这点，就是因为大家对佛像、佛经、法宝等没有生起真正的信心。

我们都喜欢佛像、佛经和佛塔。如果因为佛像代表佛的身，佛经代表佛的语，佛塔代表佛的意，因此而喜欢，这才是清净信心。我今天在这里，若是用泥巴塑一尊小佛像，很多人见了，肯定都生不起欢喜心，根本不觉得稀有；若是用金银珠宝塑一尊佛像，高达三十米、四十米、六十米……大家见了，肯定都赞叹、欢喜，觉得太殊胜了。因为佛像是以金银珠宝制作的而喜欢，因为佛像又高又大而喜欢，这不是清净信心。泥巴和金银珠宝有什么分别？佛也没有说佛像必须要用金银珠宝建造啊！佛像也没有高矮、大小的分别，每尊佛像都代表了佛的身，再矮小的佛像也代表了佛的身！

我们平时做早晚课用的法本也是法宝，但是大家都把它扔在地上，随便跨。因为法本是用普通的纸印刷的，我们每天都能接触到，都在使用，所以对它没有欢喜心，也没有信心。假如我用金银珠宝制成法宝，大家一定会很喜欢，感觉特别有加持力。虽然都是法宝，都是佛讲的法，但仅因为是用珠宝制成的，所以就喜欢，没有别的原因。这是着魔了，这是魔的加持，不是佛的加持，这不是清净信心。

喜欢佛是不是清净信心？不一定！佛有法身佛、色身佛，现在我们心目中的佛都是有形有相的色身佛。佛有神通、神变，有去除痛苦、魔障的能力，因此而喜欢佛，这是贪心；佛有三十二妙相、八十种随好，十分庄严，对这些生起欢喜心，也是贪心。佛已经解脱了一切烦恼、痛苦，佛有很多无漏的、断证圆满的功德，佛的福德和智慧都圆满了，因此而喜欢佛，才是真正的信心。

对上师、对僧人的欢喜也是如此。现在很多人对上师的欢喜心都是贪心，不是信心。因为上师名气大，财富多，弟子多而喜欢，这是贪心；因为上师长相庄严、帅气，就认定他是位活佛，这也是贪心。若是以这些为依止的标准，那么那些明星都是活佛了，你就应该依止他们了。因此，我们不能这样观察上师。

小乘、大乘，显宗、密宗都有很多观察上师的方法，对上师有共同与不共同的标准和要求。共同的、基本的标准和要求是：第一，有清净的戒律；第二，有无伪的慈悲心；第三，有广大的智慧；第四，有摄受弟子的能力。你按这些标准来观察、依止上师才是如法的。这些都是无漏的功德，你因此而喜欢才是信心。

绝对清净的欢喜心才是清净信心，这样的信心才是功德的来源，才是成就的根本。我们都要好好地观察自己的相续，自己究竟是因为什么喜欢佛，喜欢僧人，喜欢上师的？这是最关键的。他已经解脱了，已经成佛了，他有很多不可思议的、无漏的功德；他有清净的戒律，身口意清净；他有无伪的慈悲心、菩提心、利他心；他有广大的智慧，且智慧超越了凡夫，他了知世出世间的一切法；他能给我们讲经说法，

能为我们指出解脱的道路；他有度化众生的善巧方便。若你是因为这些而喜欢、崇拜佛和上师，就会把他们当作自己的榜样，跟着他们学修这些无漏的功德，最终自己也能解脱成佛，也能成为具有无漏功德的伟大人物。这才是修行的动力！

若你真的喜欢这些无漏的功德，一定会努力地学，一定会精进地修，为什么说学佛修行要像饥饿的牦牛吃草一般？饥饿的牦牛吃草为什么那么用心、急迫？因为牦牛需要草，喜欢草，所以它会不停地吃，使劲地吃。若是换成狗，你把再好的青草放在它面前，它也不可能吃，因为它不需要青草，也不喜欢青草。

我们现在修行为什么精进不起来？为什么没有生起真正的信心？就是因为我们不是真正喜欢这些无漏的功德，也不是真正喜欢这些具有无漏功德的人。即使喜欢具有无漏功德的人，发心也是错误的。喜欢佛，是因为他有神通，能救自己；喜欢上师，是因为他名气大或者相貌庄严。这些世俗的、世间的功德，都是有漏的，如果因此而喜欢都是贪心。有贪心是六道轮回的因，将来要堕落恶趣；有信心是解脱成佛的因，将来可以解脱成佛。有信心的基础，我们才能皈依佛门，才能具有佛那些不可思议的功德，才能成为佛菩萨那样伟大的人物。

第二，欲乐信心。清净信心只是喜欢，喜欢这些无漏的功德和具有这些功德的人。欲乐信心是自己也想学这些功德，也想修这些福报，也想成为具有这些功德的人。有这样的想法、欲望和希求，叫欲乐信心。这才是功德的来源，成就的根本。

第三，胜解信心。佛在经中讲："一切众生皆具如来智

慧德相。”一切众生都有佛性，都可以成佛。你明白了这个道理并生起了信心，“原来我也可以解脱，可以做菩萨，可以成佛。”这就是胜解信心。不明白地信不叫胜解信心。

什么叫佛性？用生活化的语言来说，佛性就是本能。每个人都有学功德、修福报的本能，都可以学，都可以修，这叫佛性。什么叫佛？功德圆满了，福德圆满了，就是佛。功德是学来的，福报是修来的；每个人都可以学功德，每个人都可以修福报。只要我们不断地学修，功德、福报最终都可以圆满。大家要有自信，今年你没有功德，只要如理地学，也许明年就有功德了；今年你没有福报，只要如法地修，也许明年就有福报了。对这些道理彻底明白了，深信了，这就是胜解信心。

清净信心和欲乐信心是胜解信心的基础与前提。当我们生起了胜解信心以后，才有不退转的信心；有了不退转的信心，才会坚定不移、持之以恒地学修，之前是很难的。

为什么我们修行精进不起来？为什么没有成就？就是信心出问题了。信心就像发动机，好比一辆汽车，若是发动机出问题了，就无法启动、无法前进。同样，我们虽然学修了，但是根本没挪地方，还在原地打转，一点进步、一点改变都没有，这就是因为发动机出了问题，我们没有信心或者信心不足。我们所认为的信心多数都是贪心，不是真正的信心；还有的人只有清净信心和欲乐信心，没有胜解信心。有时虽然觉着自己改变了、进步了，快成就了，可一旦遇到了对境，还和以前一样，没有变化，没有进步——信心不足，学修动力就不足。

这三种信心是皈依的基础，是一切功德的来源，一切成

就的根本。修行的成就只靠信心——信心有多大，加持有多大；加持有多大，成就有多大。有信心就有前进的动力，如同发动机发动起来了，就有股力量推着你前进，这叫加持。没有信心的发动机，不会有前进的力量。

皈依的对境

我们通过学修四外加行，在相续中生起了无伪的出离心以后，就要寻求解脱的方法。梵天王、帝释王等世间的天尊无法教给我们解脱的方法，因为他们自己还没有摆脱轮回。身边疼爱我们的父母等亲属也无法教给我们解脱的方法，因为他们自己还在迷茫中，他们只会教我们怎样去降伏敌人，怎样去保护自己和亲人，怎样积累财产，怎样获得世间的名闻利养。除了上师三宝之外，谁也没有能力教给我们解脱的方法，因此我们要皈依佛、法、僧和上师。

一、佛法僧三宝是显密共同的皈依处

第一，佛宝。断证圆满就是佛。佛有法身佛、报身佛和化身佛，也可以说是法身佛和色身佛。法身佛是本体上的佛，色身佛是显现上的佛。

法身佛是诸法的本性，是一切众生本来具有的觉性，只是有的显现了，有的没显现。他是自然、任运地圆满断证功德。

色身佛是从法身中依众生的福德力而显现的。所化众生有清净和不清净两种：在清净的众生面前显现的是报身佛，在不清净的众生面前显现的是化身佛。

在八地以上的菩萨，尤其是十地菩萨面前显现的就是报

身佛，即五部佛。五部佛的坛城是尽虚空、遍法界的，但是只有八地以上的菩萨才能见到。十地菩萨能亲眼所见，九地菩萨能见到相似的，八地菩萨只能见到接近的。

化身佛是八地以下的菩萨以及我们这些凡夫所见的。也可以说是依我们的福德力所显现的，有殊胜化身佛、投生化身佛、工巧化身佛和种种化身佛四种。

殊胜化身佛。如释迦牟尼佛，在印度菩提树下示现成佛，依次转了三次法轮，以他的教法度化了无数众生。如释迦牟尼佛一样的化身佛都是殊胜化身佛。

投生化身佛。《涅槃经》中说："阿难莫哀伤，阿难莫哭泣，末时五百世，我现善知识，饶益汝等众。"佛所化现的这些具德的上师善知识都是投生化身佛，以补特伽罗的形象度化众生。

工巧化身佛。指从事铸像、画像、雕像等增上善法的能工巧匠，或所雕铸、绘制的，能代表佛身口意的这些佛像、佛经、佛塔等。佛在世的时候亲口讲过：佛像代表佛的身，恭敬佛像相当于恭敬佛的身；佛经代表佛的语，恭敬佛经相当于恭敬佛的语；佛塔、铃杵代表佛的意，恭敬佛塔、铃杵相当于恭敬佛的意。所以我们平常用的铃杵都不能随便放、随便扔，要时时恭敬。为什么要塑佛像呢？它真正的作用是让大家提起正念，恭敬佛身，忆念佛的功德，同时发誓、发愿学修并且成就这些功德。若是没有起到这样的作用，塑佛像就失去意义了。佛经也是同样，你看见佛经的时候，有没有把它当作真正的法宝，视为佛的真言？有没有想到佛的功德？有没有发誓、发愿学修并成就这些功德？佛像、佛经、佛塔等，对有些人来说是造业的对境，对有些人来说是积福

的对境、成就的所依。在这些对境前，我们一定要提起正念，忆念佛的十力、四无畏等无漏的功德，并且发誓、发愿学修并成就这些功德。

种种化身佛。对我们有帮助、有利益的一切显现都是种种化身佛，他是各种各样的，没有固定的模式与标准，都是从本体法身佛中显现出来的，都是法身佛的幻化和游舞，所以我们要处处感恩佛陀。有人打你，骂你，伤害你，这是帮你消业；有人抢你东西，欺骗你，这是替你还债。我们要在顺境中积福，在逆境中消业。所有这些顺境、逆境等一切显现都是种种化身佛，都在帮助你、利益你。

无论是顺境还是逆境，若是你能提起正念，将一切转为道用，那一切显现都是法身佛的幻化；若是你不能转为道用，心里生起了烦恼，生起了分别念，那就是魔的幻化。显现的一切是佛的化身，还是魔的化身，主要看你的心。

佛与魔就在一念之间。念没有转过来就是魔，念转过来了就是佛。若是有正知正见，都是佛，是殊胜化身佛、投生化身佛、工巧化身佛和种种化身佛。一切都是清净的、圆满的，不清净、不圆满的是自己的心。所以，若是你觉得有什么不对、不好的地方，都是自己的问题，不要找其他的理由，不要找别的原因，不要埋怨别人，不要冤枉别人。本来是你自己的问题，为什么要把责任推到别人的身上？这是冤枉众生，冤枉他人。你若是有智慧，哪一个不是成就你的助缘？哪一个不是在帮你消除业障、积累资粮呢？比如，今天有人打你骂你，你不但不生气，反而感恩对方，当作是消业，这就变成了一种消业的方法，消业的过程。如果你能对他发慈悲心，发愿将来成佛后要度化他，这又变成了修慈悲心、发

菩提心的一个助缘。念一转，结果也改变了——他打骂你，不仅帮你消除了业障，还让你积累了福德资粮和智慧资粮。

假设你身边有一个疯子，若是你没跟他一样疯，这是你们两个的区别；若是你跟他一样疯，那你就和疯子没有区别了。同样，在修行的道路上，众生是愚痴颠倒的，但是你作为佛子，不能跟他们一样愚痴、颠倒，不能以牙还牙，不然你和凡夫就没有区别了。大家一定要明白，学佛修行就是要改变、转变。若是你的思想、行为还和凡夫一样，就不是学佛修行了。

第二，法宝。佛法有教法和证法。教法是三藏：经藏、律藏、论藏。经藏注重讲的是禅定，律藏注重讲的是戒律，论藏注重讲的是智慧；证法是三学：戒学、定学、慧学。教法是暂时的皈依处，证法才是究竟的皈依处。

第三，僧宝。僧众分为圣者僧众和凡夫僧众两种。一地菩萨以上都是圣者僧众，一地菩萨以下都是凡夫僧众。

在小乘里，四位比丘（尼）以上的僧团是僧宝，这是佛制定的。当时佛在世的时候，主要弘扬的是显教，尤其是小乘。小乘特别注重戒律，只有比丘和比丘尼受持的是圆满戒，所以佛当时规定，比丘和比丘尼才是佛教的主人。但僧宝必须是僧团，是团体。但在大乘佛法里，只要有修有证，即现量见到诸法本性的一地以上的菩萨，无论是在家，还是出家，都是僧宝，单独一个人也可以称为僧宝。

二、密宗不共的皈依处

在密宗里，上师、本尊、空行也都是皈依的对境。上师是加持的根本，本尊是成就的根本，空行是遣除违缘、获得悉地的助缘。

殊胜方便金刚乘的皈依境，是处所的脉，动摇的风，庄严明点菩提。脉有三脉五轮：三脉是中脉和任督二脉；五轮是顶上大乐轮、喉间受用轮、心间法轮、脐间幻化轮、密处护乐轮。风就是气，风有根本的五风和支分的五风。明点有白明点、红明点。修气脉明点，脉清净为僧宝，也是化身佛；风清净为法宝，也是报身佛；明点清净为佛宝，也是法身佛。如此皈依气脉明点，这也是皈依的对境、所依。

大家首先要明白，什么是佛法僧，什么是上师、本尊、空行，什么是气脉明点。尤其在此处，佛法僧三宝是显密共同的皈依处。在四皈依中，上师是三宝的总体，是最亲、最近的皈依处。

皈依的方法

皈依不能盲目，如理如法地皈依非常重要。

一、因皈依的方法

因皈依是对解脱成佛的因而发的愿、立下的誓言，即发誓、发愿：以佛为导师，法为道路，僧为道友。

第一，以佛为究竟的导师。我们要解脱轮回，要获得无上正等觉的果位，不可能无因无缘地解脱，更不可能无因无缘地获得这样一个殊胜的果位。这些因缘或者方式、方法，我们只有依赖佛，才能明白，才能掌握，才能获得。

我们要解脱成佛，唯有依靠佛。佛曾经说过，他不是用手来拔除众生的痛苦，也不是用水来清洗众生的业障，更不是将他相续中证悟、成就的功德迁移到众生的相续中，令众生直接解脱成佛，而是把自己解脱成佛的方法如实地教给众

生，众生只要按这个方法如理如法地学修，最终就能解脱成佛。这是佛救度众生的唯一方法。所以我们皈依佛，就要以佛为究竟的导师，依教奉行。

我们一定要在相续中立下誓言："从今以后，我唯一的、究竟的导师是佛，在解脱的道路上，我只听从佛的教导，不听从任何其他的教导。"这样才能获得戒体，这种决心叫皈依佛。为了遣除病障、魔障、坎坷和挫折，获得健康、平安等暂时的利益而皈依佛，不是真正的皈依佛。

第二，以法为究竟的道路。法是解脱成佛的方法，是解脱道，也是菩提道。以道为比喻，就是指解脱、成佛的方法。我们通过这条道就能到达彼岸、获得解脱，所以叫解脱道；坚持走这条道，最终能获得究竟的菩提果位——佛果，所以叫菩提道。法是能对治烦恼，对治习气的。烦恼障碍解脱，对治了烦恼，没有了烦恼，就是解脱；习气障碍成佛，对治了习气，没有了习气，就是成佛。能解脱、能成佛的方法才是佛法，否则就不是佛法。

我们要发誓、发愿："从今以后只走这条路，不走别的路；从今以后只用解脱的方法，成佛的方法，不用别的方法。"立下誓言，获得戒体了，才是真正的皈依正法。如果你还在不择手段地搞世间八法，每天还在为世间的琐事忙碌，就违背了自己的誓言，你的誓言就是假的。

第三，以僧为究竟的道友。在相续中能真实地立下誓言，下定决心，以僧为究竟的道友，这种决心叫皈依僧。这样才能得到戒体，才是皈依僧。

僧宝是已经追随佛的佛弟子，并且在修行的道路上已经是不退转的，是表里如一的，在相续中已经有了胜解、定解

的。若是能把他们作为榜样，跟着他们一起学修，你也能达到表里如一，也能不退转，最终能获得究竟的成就。所以僧宝是究竟的道友，是修行道路上的伴侣，应该跟他们共同进步。

大家应该要下决心、立誓言："从今以后这些菩萨是我的道友、善友，是我的伴侣。我现在只有善友、道友，不能有其他的朋友，其他的伴侣。"以前的夫妻、朋友现在也应该成为善友、道友，而不应该成为恶友。我们跟着菩萨学，这叫"以僧为究竟的道友"。

第四，以上师为究竟的怙主。皈依佛，皈依法，皈依僧，是皈依三宝。我们还要皈依上师，以上师为究竟的怙主。依止上师有三个步骤：首先观察上师，然后依止上师，最后修持上师的意行。

这里说的上师是指具德的上师。把上师的意视为佛，视为究竟的导师。上师的意是智悲双运，有大智慧、大悲心，他可以引导你，让你解脱成佛；把上师的语视为法，视为究竟的道路。上师所说的法都是从本性中、觉性中自然流露的，完全是正法，是依佛的教言而宣讲的佛理，你绝对可以相信他，依上师的教法就能解脱成佛；把上师的身视为僧，视为究竟的道友，你完全可以把他作为修行的榜样，跟他学——上师想什么，你想什么；上师说什么，你说什么；上师做什么，你做什么，不会有错的。

上师的身口意就是佛法僧，就是三宝的总体。如理如法地皈依上师，实际上就是皈依三宝。上师是最亲、最近的皈依处。显宗里主要强调的是皈依三宝，实际上也包括了皈依上师；密宗里主要强调的是皈依上师，实际上也包括了皈依

三宝。很多人不明白什么叫三皈依、四皈依。三皈依和四皈依是你们自己下的一个定义，实际上二者是一个意思，只是强调的不一样而已。皈依三宝也是皈依上师，皈依上师也是皈依三宝。把上师三宝的真实意义弄明白了以后，才会打开心灵，才会去除心灵上的疑惑，之前是你自己不精通。

二、果皈依的方法

果皈依是发誓、发愿要获得三宝的果位，获得三宝的功德和成就，这是对果发的誓。三宝的果位就是佛的果位。

第一，皈依佛。下决心，立下誓言："我要获得佛的果位。"佛分色身佛和法身佛。色身佛是因所化众生的福德力而显现的，他不是真正本体上的佛。法身佛本具佛的十力、四无畏、十二不共同功德、二十一种无漏功德。

果皈依时，皈依佛是最究竟的。获得法身佛的果位，才是最究竟的果皈依。

第二，皈依法。下决心，立下誓言："我要获得法的功德，尤其是获得证法的功德，相续中要具有并且圆满戒定慧。"

法有教法、证法。教法是经、律、论三藏。果皈依时，发誓、发愿不只是记住这些教法的词句，还要将三藏的意义记在心里，纳入相续，获得这些教法的功德，这叫持教法。证法是戒、定、慧三学。果皈依里的皈依法，是发誓、发愿要将证法的功德纳入自己的相续，在相续中真正有戒、定、慧，并且要圆满三学，这叫持证法。

皈依法不是究竟的果皈依。因为你真正领悟了教法的含义的时候，教法就不需要了。证法也是，在获得上上果位的时候，下下就不需要了，所以教法、证法都是暂时的，都不

是究竟的果皈依。

第三，皈依僧。下决心，立下誓言："我要获得僧众相续中的无漏的功德、证道。"相续中的道心、道业，就是证道，是已经获得的成就，已经证悟的道理。僧是一地以上的菩萨，发誓、发愿要把僧众相续中无漏的功德，尤其是证道纳入相续中，要获得这些成就。这是果皈依中的皈依僧。

在这里，僧宝也不是究竟的皈依处，因为他们获得的成就不是最究竟的，他们的智慧还没有圆满。比如，一地菩萨在获得二地的果位的时候，就会失去一地的成就、道心。所以皈依僧也是暂时的，不是究竟的。

三、自身皈依

最终的皈依是皈依自己。自己的心成为佛宝，语成为法宝，身成为僧宝，这是皈依自身三宝。我们要下定决心，立下誓言，让自己的身口意得以清净，立即成为佛法僧三宝，这个时候自己也是三宝的总体：你的意（心）清净了，就是法身佛；你的语清净了，就是佛法、正法；你的身清净了，就是僧宝。为什么说上师是三宝的总体呢？因为上师的身口意是清净的，完全成为佛法僧三宝了，所以说他是三宝的总体。不是把非清净的观为清净，不是把非说成是。若是你有智慧，有成就了，你自己也可以成为三宝的总体，你就可以不皈依其他，只皈依自身三宝。这个时候自身三宝和外在的三宝是一体的，自身和法界是一体的。

四、皈依的具体修持方法

具体修皈依的时候，要观想皈依境，在上师三宝面前发誓、发愿。观想很重要。

首先，观想佛、菩萨、上师三宝就在自己的前上方，这个利益非常大。《中论》里讲：“以有空义故，一切法得成。”无论是属于轮回还是涅槃的一切法，都离不开空性。因为诸法的本性都是空性，所以一切都可以成立、实现。我们明白了缘起性空的道理以后，就会生起信心，之前不一定。现在很多人都怀疑，自己头顶前上方有上师三宝吗？只是这样想就会有了？现在你还没有明白缘起性空的道理，所以你才会怀疑。当你明白了缘起性空的道理以后，就不会怀疑了。其实上师三宝无处不在，没有固定的位置，没有固定的方向，哪里都有。但凡夫有分别心，很难理解、明白这个道理，所以依凡夫的分别念，就制定了一个固定的位置和方向。

将自己的住处观想成由各种珍宝组成的庄严刹土，美妙悦意，平坦光滑，晶莹剔透，非常清净。这里不是将不清净、不圆满的观为清净、圆满，而是本来就是清净、圆满的。不清净、不圆满的是你自己的业障、烦恼。

观想在我们的前上方有一棵如意树。其实我们的本性、空性才是真正的如意树，在这里没有说本性、空性，而是用如意树来形容。

如意树有五枝，东南西北和中央五个方向各有一个如意树枝。如意树枝繁叶茂，所有的枝叶全部是由各种珍宝铃、璎珞装点。百花齐放，硕果累累，极其圆满，蔓及各方，遍布东南西北整个虚空界。

中央的树枝上，有八大狮子宝座，宝座上有莲花座，莲花座上有日月坐垫，坐垫上安住着本体为三世诸佛之总体、无等大悲宝藏具德的根本上师，形象是邬金大金刚持莲花生大士，莲师的面部朝向自己，安坐在前方的虚空中。在此处，

本体是自己的根本上师，形象为莲花生大士。在观想时，若对上师的信心超越了对本尊的信心，则观为本体是本尊，形象是上师；若对本尊的信心超越了对上师的信心，则观为本体是上师，形象为本尊。上师是三宝的总体，对我们来说，自己的根本上师是最亲、最近的皈依处，所以要把上师观想在最重要的位置上。上师头顶上方以重楼式一层层地安坐着法身普贤王如来、报身金刚萨埵佛等传承上师，都在前上方注视着自己，这样的境相就是师宝。

上师前面即东方的树枝上，安住的是本师释迦牟尼佛，周围由贤劫千佛等十方三世诸佛所围绕，他们全部是殊胜化身梵净行的装束，头有顶髻，足有轮宝等，具足三十二相与八十随好，双足金刚跏趺坐，身色有白、黄、红、绿、蓝五种颜色，身体放射出不可思议的光芒，慈悲地注视着我等众生。

上师右边即南方的树枝上，以文殊菩萨、金刚手菩萨、观音菩萨这三位怙主为首的八大随行佛子由大乘圣者僧众围绕，他们的身色也有白、黄、红、绿、蓝五种颜色，以十三种圆满报身装饰庄严，双足以平等式站立着。

上师左边即北方的树枝上，舍利子、目犍连声闻二圣由小乘圣者僧众围绕，身色洁白，身着三法衣，手持锡杖与钵盂，双足站立。

上师后面即西方的树枝上，法宝经函层层叠叠，金光闪闪的格架中央最上方陈列着六百四十万颂大圆满续部，所有的函头标签[1]都对着自己，经函光芒四射，自然发出“啊勒、

---

[1] 函头标签：藏式书函左端的书名浮签，一般多用绸子制成。

嘎勒[2]”的声音。

中间是师宝，前面是佛宝，左右是僧宝，后面是法宝。除此之外，还有很多空行护法围绕着，女相护法面朝里，保护坛城内在成就不往外失散；男相护法脸朝外，阻止外面的违缘、障碍和魔障进入坛城内。上师三宝由善神护法围绕，浩瀚无际，遍满整个虚空法界，发出各种光芒，照射着我等一切众生，上师、佛、僧众们慈悲地注视着我们。

我们就在如此殊胜的所依境前面做皈依，将我们现世的父亲观想在自己的左边，母亲观想在右边，以怨敌、魔障为首的三界六道一切众生观想在前面，就像大地上规模盛大的聚会一样，人们聚集在一起。大家一起在所依境前双手合掌、三门恭敬地做因皈依和果皈依，立下誓言。

大家观想皈依境的时候不能随便，一定要认真、清楚地观想，然后在皈依境面前，发自内心地发誓发愿、下决心、做决定，这样才能获得戒体，才能真正地皈依上师三宝，进入佛门。皈依上师三宝时不能虚伪，要真心实意，表里如一，发自内心地做皈依。

皈依的功德

皈依是一切戒律的根本；皈依能播下解脱的种子，远离不善业，增上善业；皈依三宝，获得戒体以后，不用惧怕一切恶魔；皈依是一切功德的源泉，一切正法的基础；皈依上师三宝能获得暂时和究竟的利益。

第一，皈依是一切戒律的根本。证法是戒定慧三学，智

[2] 啊勒、嘎勒：梵文元音字母组和辅音字母组。

慧是从定中生，禅定的基础是戒律。皈依是一切戒律的根本。

如《皈依七十颂》中云："虽众皆可受戒律，然未皈依不可得。"佛在经中讲，任何人都可以受戒，都能得到戒体，但若是不皈依三宝，就不能获得戒体。所以我们无论是受什么戒，首先必须要皈依三宝。

别解脱戒分在家众的戒律和出家众的戒律。在家众的戒律有居士五戒，还有八关斋戒。如果没有皈依，就不能受持居士五戒，也得不到戒体。仅仅受持一天一夜的八关斋戒也要皈依三宝，否则也得不到戒体。出家众的戒律有沙弥戒、沙弥尼戒、比丘戒、比丘尼戒。若想受持这些戒，首先要皈依，否则也得不到戒体。

菩萨戒同样如此。我们每天都在发菩提心、受菩萨戒，所念诵的是甚深派的发心仪轨："乃至菩提果，皈依诸如来，正法菩萨众，如是亦皈依。"这是皈依，接下来是发菩提心、受菩萨戒。不皈依不能受戒，也得不到戒体。

密乘戒也同样如此。受密乘戒主要是接受灌顶，无论是外密、内密，接受灌顶之前首先也要皈依，不皈依不能接受灌顶，不皈依也得不到密乘的戒体。

皈依是一切戒的根本，先皈依再受戒，有戒律才有禅定，有禅定才能生起智慧。戒是净，身口意清净了，心才会定下来；心定了，才能生起真正的智慧。

我们现在修学大圆满法，要有出离心、菩提心和空性的智慧。如果没有皈依，怎么能发菩提心、受菩萨戒呢？若是不发菩提心，不受菩萨戒，怎么能消除业障，圆满福报，获得上师的窍诀？若是没有消业积福，没有上师的窍诀，怎么能领悟最究竟圆满的智慧呢？所以说，皈依是一切正法的基

础。皈依了，进入佛门了，戒定慧的功德都将逐渐圆满。

第二，皈依能播下解脱的种子，远离不善业，增上善业。没有信心就不能皈依。皈依后，如果这个信心和决心都是真的，做到断恶行善就不难了。因为是真心喜欢善业，喜欢这些无漏的功德，你一定会尽力去修善业、修这些无漏的功德，不可能再做一些相反的不善业或者有漏的、属于轮回的善业。

佛在经中讲："何者皈依佛，不堕入恶趣，离开人世后，转生天界中。"你真正皈依了三宝以后，再也不会堕落恶趣，最起码也能获得人天的安乐。皈依三宝、进入佛门了，即使没有再进一步学修其他的法，这个人死了以后也会转生天界，这只是一般的果报。若是有特殊的因缘，还可以获得暇满的人身，经过继续学修，就可以解脱轮回，获得成就。从世间的角度看，天人比人福报大；但从佛法的角度看，人的法福超越天人。天人虽然福报大，条件好，但是他们没有学佛修行的机缘，或者学佛修行的机缘没有这么殊胜。仅仅如理如法地皈依，就有这么大的功德：再也不会堕落恶趣，最起码也能获得善趣的安乐。

很多人听说："皈依了之后再也不会堕落恶趣，能获得善趣的安乐，能获得很多福报。"就生起了贪心，急忙皈依，领本皈依证回去，然后就等着功德与福报降临，但是等了好久，都没有什么反应，就开始怀疑了："不是说皈依了之后能去除违缘，能获得很多福报么？我怎么越来越不好了呢？"不是如理如法地皈依，当然得不到功德和利益了。皈依是一种心态，不是一种行为。在表面上、行为上皈依了，也有皈依证了，但是没有真正生起信心，没有真正立下誓言，

还是没有皈依，没有获得皈依的戒体，这样怎么可能获得功德和利益呢？

第三，皈依三宝，获得戒体以后，不用惧怕一切恶魔。其实，最好的护身符就是相续中的戒体。相续中有清净的戒体，外在的任何鬼神和恶魔都侵害不了你。

大家都喜欢戴这个护身符，那个护身符；买这个保险，那个保险，其实这些都不保险。最好的护身符是戒体，最好的保险是皈依三宝。你若是对三宝生起了信心，真正地皈依了三宝，这才是保险，而且是生生世世的保险！世间的保险都是暂时的、不可靠的、不究竟的，皈依三宝才是最可靠、最究竟的保险。

现在的人都怕有鬼，怕有魔，有一点点反应，就开始担心、顾虑："是不是鬼魔来了？"然后自言自语："放过我吧！等我将来成佛了，可以度化你。"说得虽然好听，但都是假的，就是希望他们快点离开，并不是真心想度化他们。

魔是自心的显现，也是自己的业力的显现。外面没有魔，只要你的心不动，即使有魔也伤害不了你。若是你不顾虑，心里不害怕，它还能对你怎么样啊？既不能拿刀来捅你，也不可能拿枪来打你，只是在那边吓唬你。如果你不害怕，它就没办法了。心不清净的时候才有这些显现，有业障的时候才有这些显现。但即使有了这些显现，也不用害怕，皈依三宝的人不用害怕一切恶魔，这些鬼神都侵害不了皈依三宝的人。

皈依三宝的人，时刻都有善神护法的护持。事实上，善神护法护持的是人相续中的戒体。相续中有戒体，善神护法就会跟这个人形影不离。魔也侵害不了皈依三宝的人，因为

皈依三宝的人是立下誓言并守护誓言的人。这样的人，不用说鬼魔，连天尊等护法都害怕，都不敢不来保护他。如《日藏经》中云："有情谁人皈依佛，俱胝魔众不能害，纵破戒律心散乱，彼亦定能趋涅槃。"所以，大家不要轻易立下誓言，但一旦立下了誓言，纵遇命难也不能舍弃誓言。

为了自己的誓言可以舍弃生命的人是圣者，为了生命而舍弃誓言的人是凡夫，这是圣者和凡夫的差别。真正的圣者不可能轻易发誓，一定会经过深思熟虑以后才会立下誓言，而一旦立下誓言了，就不会违背誓言，就如同刻在石头上的字一样，即使历经风吹雨打，也不会褪失。

善神护法也是我们的善念和善根的一种显现。你有善根，有善念，自然就有善神护法的护持；若是你没有善心，没有善念，善神护法是不会来护持你的。你的身心就像一所房子，若里面摆放着很多的善念、功德，再迎请这些善神护法，他们才会来；如果房子里装的都是乱七八糟的秽物，他们能来么？

再打一个比喻，若是你想邀请一个人来做客，那个人特别爱干净，特别讲卫生，而你的房间里堆满了乱七八糟的垃圾等不净的东西，他是不会来的；若是你的房间打扫得干干净净，装饰得漂漂亮亮，你再邀请他，他一定会来的。

善神护法喜欢善业，喜欢具有善根的人，喜欢能做好事的人。你要是有善念，有善根，存好心，做好事，善神护法自然就来了。皈依三宝的人都是喜欢善根、喜欢无漏功德的人，都是具有善根、具有无漏功德的人，善神护法自然就来保护你了。

第四，皈依是一切功德的源泉，一切正法的基础。皈依

三宝以后，福德资粮和智慧资粮都能逐渐圆满。佛在《涅槃经》中讲："皈依三宝者，福慧胜资粮，世间佛法增，将获得佛果。"皈依三宝的人已经对上师三宝生起了定解，他一定会精进修学，积累福德资粮和智慧资粮，最终获得圆满佛果。

《施宝童子请问经》中云："皈依佛者，一切善法皆明显增上，知惭有愧。"真正皈依佛陀的人，一切善法将明显增长。他以佛为究竟的导师，自然就有惭愧心、羞愧心。有惭愧心、羞愧心，消除业障就很容易了。

《施宝童子请问经》中云："皈依法者，常不放逸，具有诸多功德，恒时能忆宿世，具有修法之缘分与福德。"真正皈依佛法并把佛法视为道路的人是不会懈怠放逸的，因为他喜欢戒定慧三学的功德，他已经真正下决心修持戒定慧三学了，还能懈怠放逸吗？若不放逸、不懈怠，精进地修持戒定慧三学，能不具有诸多功德吗？真正皈依正法以后，学佛修行的这些机缘和条件自然就有了。现在很多学佛人总是有违缘、障碍，学佛修行的机缘和条件总是不具备、不成熟，就是因为对正法的信心不够，决心不大，发心不到位。

《施宝童子请问经》中云："皈依僧者，自心堪能，具众多等持总持法门，种姓恒时高贵，梦中亦不离佛法僧。"真正皈依三宝的人，他一定会精进修行，暂时能获得人天安乐，最终一定能解脱成佛。

佛在《无垢经》中云："皈依之福德，若其具色相，遍满虚空界，彼将胜虚空。"皈依的福德，若是有个形状，整个虚空也容纳不了，仅仅皈依的福德都是如此的不可思议。又如《般若摄颂》中说："皈依福德若具相，此三界亦成小

器，大海乃为水宝藏，藏合[3]岂能衡量耶？”只要是如理如法地皈依三宝，世间的福报自然就有。我跟大家讲过，学佛修行就像点火，点火的时候要的不是灰，但是灰自然就有了，不要也有。同理，如理如法地学佛修行，世间的福报、暂时的利益自然就有了，不用特意求，特意修。为了蝇头小利，失去了大利；为了暂时的利益，失去了最究竟的利益，这是愚者所为。智者所做的一切是为了获得究竟的利益，与此同时自然就得到了暂时的利益。

第五，皈依上师三宝能获得暂时和究竟的利益。

皈依上师三宝了，一切暂时和究竟的利益都能如愿以偿，一切违缘、障碍都能消除。

究竟的利益是指：皈依佛以后，将来能获得三身佛的果位；皈依法以后，将来能转法轮；皈依僧以后，将来眷属圆满，当自己成佛转法轮的时候，所化众生又多、又殊胜。转法轮没有所化众生不行，有所化众生，但如果都刚强难化也很难。皈依僧以后，一切视为僧宝，广结善缘，将来他们都成为你的眷属，成为你的所化众生，而且都很成熟，很容易教化。

这都是皈依的功德，大家要深信。

如何观察上师

我们皈依上师，要皈依一位具德的、具足法相的上师。不能盲目地依止上师，首先要观察。

第一条，观察上师是否具有清净的戒律。如果上师没有

[3] 藏合：称量单位，旧时一藏升的六分之一。

清净的戒律，自己都把握不住自己，怎么能摄受弟子，怎么能影响别人呢？如果连自己都做不到，到处犯戒，谁也不能相信他，谁也不能跟他学修。如果他的境界高，对他来说没有什么，但要摄受弟子的话，就不能只是站在自己的角度，还要考虑别人。所以，他一定要好好地持戒，好好地表法，这样才能吸引众生，才能摄受弟子，才能帮助别人。他内心里有没有功德，别人很难看出来。这就需要他好好表法，口和心要相应，身和心要一致。如果他在表面上没有表好法，别人一定会怀疑，这样他就无法帮助、救度众生。所以，不管他内心的境界有多高，都一定要守持戒律。

第二条，观察上师是否有无伪的慈悲心。如果上师没有慈悲心，他懂得再多也没有用，不一定能教给你，不一定能帮到你。什么是无伪的慈悲心？就是对任何众生都一样，不管他们是富还是穷，是贵还是贱，是丑还是美，都平等地对待。

第三条，观察上师是否有广大的智慧。如果没有智慧，光有慈悲也不行，因为没有智慧，就无法教导、引导众生解脱成佛。就像我们的父母特别慈爱我们，但是他们没有智慧，这些慈爱在修行面前也许是一种障碍。所以我们要依止的上师也是，如果只有慈悲，没有智慧，就无法给我们指出解脱的道路，无法引导我们，让我们开悟、证悟，让我们解脱成佛。所以我们依止的上师，要有广大的证悟无我、空性的智慧等。

第四条，观察上师是否有摄受弟子的能力。每位具德上师度化众生的任务都不一样，所以他们利益众生的方式也不一样。有的大德高僧，不能说没有摄受众生的能力，但他在

示现上没有，因为他的任务是在暗中、默默地度化有缘的众生。所以如果上师在显现上没有摄受弟子的能力，那么他就不能摄受你，你依止他也没有太大的意义。

还要观察：第一，我们要依止的上师是否有修有证，如果他自己没有修行，没有证悟，怎么引导你、帮助你呢？第二，你是否能随时亲近他，随时与他沟通；第三，他的所作所为与你今生的解脱是否有直接的关系，他是否能直接帮助你解脱。通过观察，如果他有清净的戒律，有无伪的慈悲心，有广大的智慧，有修有证，能以布施、爱语、同行、共事四种善巧方便来摄受弟子，你随时都能亲近他，与他沟通，他的所作所为与你今生的解脱有直接的帮助，你感觉与他很有缘分——在这样的情况下，你就可以依止他了。

谨慎选择善知识

无论是善知识，还是恶知识，都会对你产生不一般的影响。我们要亲近善知识，不能亲近恶知识；要得遇善知识的摄受，不能得遇恶知识的摄受。如果我们遇到、亲近了恶知识，相续中再也不会产生善业，不会产生正知正见，并且相续当中稍微存有的一点正知正见和善业也会受到损害，甚至逐渐消失，剩下的就是恶业和邪思邪见。这样，不用说解脱、成就，就连获得人天安乐的机会都没有，只能堕入三恶道，感受无穷无尽的痛苦，再也不会有解脱和成佛的机会。

若要亲近上师和善知识，首先要仔细观察，否则，盲目接触很危险！一旦你亲近、跟随的是恶知识，将来就会彻底堕落恶趣。但若是不善于观察，不依佛的教言去观察，是很

难发现的。

我们经常说这个慈悲，那个智慧，却不知道什么叫慈悲，也不知道什么叫智慧。“哎呦，上师太慈悲了，太有智慧了！”他是怎样慈悲的？“他对我太好了，经常送我东西，陪我聊天，经常表扬我。”这不一定是慈悲。上师善知识摄受弟子的方便有很多。送你东西，陪你聊天，这也是一种摄受的方法，但也不都是这样的。

所以，大家自己应该有观察和分辨的能力，首先要懂得一些佛理，要了解佛经里所讲的教言。有足够的闻思了，你才有观察和分辨的能力。不要只凭自己的感觉，看着感觉好就接近：“没有错，这就是我要找的上师！”不能这样轻易判断。自己的感觉是不可靠的。因为你现在还没有观察量，没有分辨的能力。若是你有，你可以通过自己的观察量来分辨。

“他有那么大的名气，有那么多弟子，应该是个具德的上师吧？”不一定。末法时期，盲从的情况非常多。尤其是现在这个社会，骗子更容易受欢迎。大家要善于观察，不要盲目接触，盲目跟随，否则，将来会跟他一起下地狱，出脱无期。

不是所有的出家人都可以成为善知识的。善知识有善知识的标准，小乘有小乘的标准，大乘有大乘的标准，显宗有显宗的标准，密宗有密宗的标准，希望大家能以这些标准去衡量、去判断。一个真正的上师或善知识，利益众生的唯一手段、唯一方便就是讲经说法。我们尽量依止这样的上师，这是不会有错的，因为这是佛当年摄受弟子、救度众生时使用的唯一方法。

自性的皈依

很多人不观察自己是否有出离心，不去找自性的东西，只知道贪求外在的显现。一到寺院开法会，就东张西望看天空，想见佛光，想见佛菩萨。往外找佛菩萨，往外求成就、求解脱、求加持，这都属于外道。佛法是一种健康、圆满的教育，但是有些人把佛法变成一种迷信了。

皈依三宝，是指皈依佛，皈依法，皈依僧。其实，佛、法、僧只是一种所依，一种对境，起一个提醒的作用。通过佛像让我们找真佛，通过佛经让我们找正法，通过僧众让我们找真正的僧宝。通过这些方式，最终要皈依自性三宝。自性三宝，就是我们本具的觉、正、净。真正的佛是觉而不迷，真正的法是正而不邪，真正的僧是净而不染。我们的本性也就是觉而不迷，正而不邪，净而不染。

我们很多时候也供佛像、拜佛像，但那不是真正的佛，真正的佛是觉；我们也供经书、拜经书，但那不是真正的法，真正的法是正；我们也会供僧、拜僧，但那不是真正的僧，真正的僧是净。僧代表戒律，戒律本身是净。

我们是通过外在的形式，来激发内在的智慧。如果只做形式上、表面上的文章，是没有多大意义的。比如说顶礼，它有很多含义，我们通过每个动作，能启发内心的正念、善念，这样才能起到作用。如果没有激发自己内在的智慧，只是不停地磕头，把自己弄得特别辛苦，没有什么意义。

我们现在也持戒，在表面上很用功、很刻苦、很精进，但是相续被五毒染污了，根本不清净，实际上并没有持戒。真要持戒，就要保持内心的清净。

我们的思想、见解、言行都要正，否则就没有佛法了。学佛就是规范思想，规范行为，是一个转变、纠正的过程，除此之外没有什么可修的。法要融入相续，法和相续要结合，就是思想、见解要正，不能邪。

很多人虽然学佛好多年了，但是常常怨天怨地，怨东怨西，怨佛怨上师："佛说某种法有何种功德，上师说某个咒语有何种功德，我也学也念了，怎么还没有解脱呢？"法本身确实是有那些功德，但若是你的相续和法不相应，法和相续脱节，法没有融入到相续中，修行没有融入到生活中，修行和生活分开了，甚至有冲突了，那就很难得到法益了。

心是根，言行都是由心来主宰的。如果心不正，言行也不会正；如果心正了，言行也会正。其实在言语上、行为上没有真正的佛法，真正的佛法在心里。正知正见就是佛法，它是对治邪知邪见的，是对治烦恼的，是对治我们这些不好的习性的。正知正见与邪知邪见是冲突的，不可能在同一个相续里共存，一心不能二用。如果你的相续里有好多邪知邪见，就不会有正知正见；如果没有正知正见，就没有佛法；如果没有佛法，就无法改变自己。

皈依的三种发心与结果

发心、动机不同，结果也截然不同。按照发心、动机的不同，皈依可以分为三种：下士道的皈依，中士道的皈依和上士道的皈依。

第一，下士道的皈依，是为了获得善趣的安乐。以这种发心而皈依，结果是得到人和天人的福报，不能获得究竟、

永恒的利益，最终还要在六道轮回里感受无穷无尽的痛苦。而且，暂时的利益即使再多，若是没有看破、放下，也只能成为心灵的一种障碍和痛苦。这都是不究竟的。

我们不能以这样的发心皈依三宝。为了世间的福报，即使皈依了三宝，也不能获得究竟的解脱，这和外道没有太大的区别。若是我们获得世间的福报是为了弘扬正法，救度众生，有菩提心的摄持，就不是下士道的皈依，而是上士道的皈依了。其实，只要去做利益众生的事情，世间的福报自然而然就有。火点燃了，灰自然就有，不用特意求。

第二，中士道的皈依，是为了自己能摆脱轮回，获得寂静涅槃的果位。以这种发心而皈依，结果是获得声闻和缘觉的果位。虽然摆脱了轮回，超出了三界，但只是远离了有边，还没有远离无边——寂灭边，断证功德还没有圆满，所以不是最究竟的解脱。在我们这些人当中，基本上没有为了直接求声闻和缘觉的果位而皈依的，但有为了自己能往生西方极乐世界，为了自己能获得究竟的佛果而皈依的。很多人说："人间太苦了，轮回太苦了，我要往生到西方极乐世界，去见阿弥陀佛，去见观音妈妈，再也不回来了。"解脱成佛都是为了自己，这也是一种贪；还有的人听说福德圆满了就应有尽有，智慧圆满了就什么都会做了，贪心就起来了："我也要福慧圆满，我也要成佛！"然后来皈依，这也是自私自利。

这种为了自己能往生、成佛而皈依，不是上士道的皈依，而是中士道的皈依，最终不能往生，更不可能获得佛果。而且由于他修的法不是中士道的法，所以最终也不一定能得到声闻和缘觉的果位。

第三，上士道的皈依，是有菩提心的摄持，为了尽虚空、

遍法界的父母众生能脱离六道轮回，获得最究竟的解脱之地，结果是获得佛、菩萨的果位。以这种发心皈依的人最终能远离二边——轮回边和寂灭边，能断证圆满，成就佛果，他所获得的涅槃是已经远离二边的最究竟、最圆满的涅槃。菩萨虽然暂时没有达到真正究竟的远离二边的佛果，但是最终也能获得这样的果位。

我们为了成佛度化众生，求往生西方极乐世界而皈依也可以，但不能说再也不回来了，一定要乘愿再来。有这样的发心而皈依，才是上士道的皈依。有这样的利他心，才能去除自私自利，才能彻底断除我执我爱，才能获得最究竟的安乐。

三种皈依的结果，为什么有这么大的差距呢？就是因为皈依时的发心、动机有所不同。所以，在任何时候都注重观察和调整心态是很重要的。但是我们平时根本不观察心的相续，也不考虑发心与动机，做任何事情只注重方式、方法等，而这些都是支分的，不是根本的。

所以在任何时候，面对任何事情，都要观察自己的心，调整自己的心态，这点十分重要。无论闻法、修法，生活、工作，还是为人处事，持什么样的发心和动机很关键，它主宰着事情的结果，是根本的决定因素。只有存好心，才能做好事；只有存善心，才能做善事。若是发心不正确，就没有正道，因为主要是由心来主宰言行举止——心正则言行举止正，心邪则言行举止邪。

我们要观察自己的相续，是以什么样的发心而皈依的？如果皈依的时候发心不正确，现在可以改正。发心一改变，皈依的戒体也会随之改变。我们都要去掉下士道和中士道的发心，要在相续中建立上士道的发心。

第二章相关问答

皈依以后，应该怎样修行，最开始应该从哪些方面入手呢？

答：从闻思修的角度来讲，首先是闻法；从戒定慧的角度来讲，首先是守戒；从出离心、菩提心、空性智慧的角度讲，首先是修好出离心。这些都要一步一步来。念咒不重要，明理重要。先明理，然后念咒、念佛，念什么都可以，主要是这个心。你的心在哪里？心在世间，还是在出世间？心在大乘里，还是在小乘里？心在显宗里，还是在密宗里？若是你的心境界不到，无论你怎么修，也没有用。所以，一定要按次第来，一步一步地修。刚开始肯定有点难，但往后会越修越轻松。若不按次第，没有基础，修行的状态是不会稳定的，不稳定就不会有成就。

出离心、菩提心、般若空性智慧，这三个叫三主要道。比如我们要盖一栋楼，出离心就是地基，菩提心就是围墙，般若空性智慧就是房顶，这样房屋才能建成，才会圆满。如果没有地基就盖房，结果会怎么样？同样，现在有很多人，不修出离心，直接修菩提心，空性智慧，这样是不行的。

密宗境界很高，禅宗境界也很高，和大圆满没有区别，净宗的境界也不低。关键是你不论修什么，都需要有基础，先把基础打好，然后看自己的缘分、根基、意乐在哪里，你修净宗也行，修禅宗也行，修密宗也行；如果没有基础，修哪个都不行。所以，学佛一定要扎扎实实，这样才会成就。

怎样才能真实得到皈依的功德和福报？

答：佛在《无垢经》中云："皈依之福德，倘其若色相，遍满虚空界，彼将胜虚空。"皈依的功德，若是有个形状，整个虚空也容纳不了。只要是如理如法地皈依三宝，世间的福报自然就有。

很多人说："某某皈依佛门很多年了，修行也挺精进的，也做了很多事情，怎么还没有得到这些福报和利益呢？"这就是以人来衡量佛法了，这是颠倒的。佛告诫我们"依法不依人"，应该以佛法来衡量人，不应该以人来衡量佛法。佛法是无边无际的，可以用佛法来衡量人；人是有局限的，不能用人来衡量佛法。

因果不好讲，他没有得到相应的功德与利益，也许是往昔的一些恶业要了结，也许是他学修不如法。如果修行不如法，不但没有功德，反而会有罪过。这是个人的问题，不是佛法的问题。

大家对照一下，看看自己的信心是否具足，皈依上师三宝的决心有没有到位，是不是容易动摇。若是信心具足了，是不会动摇的，也不可能得不到这些功德和利益。我们很多时候还是信心不足，不是那种坚定不移、绝不动摇的决心。虽然学佛修行好多年了，为众生、为上师三宝也做了很多事情，但还是没有深信，还是求这求那，想这想那的。

我们应该把自己的一切都交给上师三宝，无论是让你升天，还是让你下地狱，都是上师三宝的事，不用你操心；无论是痛苦，还是快乐，都由上师三宝来决定、安排。"我要快乐，不要痛苦；我要升天，不要下地狱！"这是在跟上师

三宝提要求，是自以为是、自作主张，不是一心一意，没有把自己所有的一切全部交给上师三宝，交给佛菩萨。

自己尽心尽力依教奉行。佛菩萨让你做什么，你就做什么；佛菩萨给你安排什么，你就做什么。让你了缘，你就了缘；让你了债，你就了债。一切都是佛菩萨的安排，一切都是佛菩萨的加持。当因缘具足的时候，你就解脱成佛了。若是没有解脱成佛，可能是因缘、条件暂时不具足，还要努力，还要精进。“诸恶莫作，众善奉行。”尽量存好心、做好事，尽量断恶行善，不要有那么多要求。

“好像有违缘、障碍了，佛菩萨快过来保护我！”你把佛菩萨当什么了？不是皈依处了，是保镖了。你把佛菩萨当成手下了，让他们来保护你，让他们办这个、办那个的。“让我顺利，让我发财，让我平安，让我健康啊！”你这样自私地求，是对佛菩萨最大的不恭敬！

我们是上师三宝的追随者，我们应该为上师三宝做事，应该去保护上师三宝的事业，这才是正确的。而我们现在皈依上师三宝就是为了逃避灾祸，为了健康，为了平安，为了发财，这样自私地皈依是不如法的。诚如密勒日巴尊者所说：迎请智慧天尊维护世间的利益，犹如将国王从宝座上拉下来，吩咐他扫地一样。

现在我们皈依的目的就是求——求健康，求平安，但是越求越得不到，不求才能得到。远离世间八法，不执着世间八法，这是一种快乐的方法。远离是不执着的意思。当你不执着痛苦的时候，痛苦就没有了；当你执着痛苦，想逃避痛苦的时候，痛苦就来了。执着本身就是一种痛苦，因为这是心里的一种束缚，使你得不到解脱。同样，当你不执着快乐，

不去追求快乐的时候，快乐自然就来了，不执着本身就是快乐。但是有些人为了小利，失去了大利；为了暂时的利益，失去了最究竟的利益，这是愚者所为。智者所做的一切是为了获得究竟的利益，与此同时还能自然得到暂时的利益。

密宗里为什么要皈依上师三宝?

答：显教里也特别强调善知识。曾经有一次阿难对佛说："我才知道善知识的重要，修行的大部分成就都要靠善知识。"佛说："不是大部分，而是全部的成就都要靠善知识。"佛已经涅槃了，佛给我们留下的浩如烟海的经典里，内容非常深广，窍诀分散，你不靠善知识的引导、指点，无法能证得。佛经里还讲，十方三世诸佛都靠善知识而成就，没有善知识之前没有佛。这都是在显教里讲的。

佛为导师，这叫皈依佛；法为道路，这叫皈依法；僧为道友，这叫皈依僧。这是皈依三宝。但是密宗里更强调上师，尤其是无上瑜伽大圆满法里，把上师视为三宝的总体——意是佛，语是法，身是僧。

上师的身为僧宝，要把上师作为榜样跟着学修，但你首先要观察，因为不具德的上师不是真正的上师。如果是具德的上师，就是佛，就是菩萨，把他作为榜样，跟着他学修，这叫僧为道友；如果是一个真正具足法相的上师，他所讲的教言是佛法，是正法，是窍诀，我们要依教奉行地去学修，把正法作为道路去修持；上师的意是法身佛，要和上师相应，我们的心性也就是佛性，我们要回归本面，融入法界。这就是密宗，尤其是大圆满法特别强调的。

佛有法身佛和色身佛，色身佛分为报身佛和化身佛。比

如说阿弥陀佛、药师佛是报身佛；释迦牟尼佛、莲花生大士是化身佛。报身佛和化身佛是不是真佛？不是真佛。真正的佛是什么？是法身佛。色身佛是法身佛的化现，从法身佛当中化现出来的。法身佛就是法界，也就是心之自性、诸法的本性。

在上师面前接受四皈依是依止的标准吗？

答：依止上师是把上师视为三宝的总体——身为僧宝，语为法宝，意为佛宝，这样去依止。

身为僧宝。我们皈依僧的时候，僧为道友。要把上师视为道友，就是把他当作修行的榜样，跟他好好学，好好修。有这个决心，这叫皈依上师。

语为法宝。我们皈依法的时候，法为道路。上师所讲的这些教言，能视为解脱的方法，成就的方法，坚定信心，依教奉行，这叫皈依上师。

意为佛宝。上师的意是佛，最后要和他的意相应。要把自己的心、上师的智慧、佛的智慧融为一体，要回归自性，回归当下。这样，就是真正的依止上师。

如果你没有这样的决心，没有这个认识，仅仅在他面前磕个头，办个皈依证，不一定是真正的皈依。

观察上师是否具足法相最重要的标准是什么？

答：站在大乘佛法的角度讲，主要看他有没有无伪的慈悲心和菩提心，有了这些就是具足法相的上师。《大圆满前行引导文》中也讲，看他有没有愿、行这两种世俗菩提心，有胜义菩提心就更好了。能不分善恶、美丑和穷富，对每个

众生都一样，有这种平等、真实、无伪的慈悲心和菩提心，就是具足法相的上师。

已经皈依过密宗的上师了，再皈依其他上师，是否会有过失？在修行过程当中可以有很多上师吗？

答：这要看你自己的信心，如果你对每位上师都有具足的信心，就可以依止。其实我们依止了一位上师，也就是依止了一切上师。依止其他的上师也没有过失，但是依止之前首先要观察。如果他是一位具德的上师，你对他也有信心，觉得有缘分就可以依止。以前，一个人有几位上师的情况也有很多，比如阿底峡尊者是印度、藏地最有名的大德高僧，他一生当中有一百零八位上师。观音菩萨也拜见了很多善知识，还有“善财童子五十三参”，这都是如法的，没有什么罪过，在修行上会有帮助，会有利益的。但是如果在修行的过程中，没有一定的定解，还是一心一意地依止一位上师比较稳妥和安全。

我以前已皈依了宁玛派的两位上师，现在又皈依了您，我对您们都有信心。在观修皈依境时，可不可以把三位上师一起观为并排坐在如意宝树的中央树枝上，头顶上为诸传承上师？

答：不用观为并排坐。你观想一位上师代表一切上师就行，具德的上师都是一体的。观想的时候，把上师的形象观为莲花生大士，其本体为自己的根本上师以及其他所有的上师。所有的上师和莲花生大士都是无二无别的。你对上师有

信心，能这样观想、祈祷，能与上师相应就行。不要太执着，不要怕把哪位上师落下了，然后一个一个排。对每位上师都有信心，这也是好事。既然有这样的信心，就应该相信具德的上师都是一体的，真正的佛都是一体的。所有的上师都是一体的，所有的本尊都是一体的。我们修本尊、修上师时，把一个当成一切，把一切当成一个，才是不夹杂。否则，观一个时还认为有别的，观一切时又没有观想成都是一体的，今天观这个，明天观那个，后天又观另一个，这就不对了，这都是凡夫的心分别出来的。

我们修本尊的时候，应该把自己的本尊看成是一切本尊，形象是本尊，但本体是上师，上师和本尊是一体的，所有的本尊都总集为自己的本尊。我们有时候也念阿弥陀佛、药师佛、长寿佛、绿度母、白度母、观音菩萨、文殊菩萨。其实念哪尊佛都一样，都是自己的本尊，一百尊是一尊，一尊是一百尊，这么修，这么念，才不夹杂。有的人认为念“阿弥陀佛”了，还诵持其他的佛号、咒语就是夹杂了。什么叫夹杂？有分别心地念、有分别心地修叫夹杂。无分别心地念、无分别心地修叫专修、专念。

跟上师善知识不容易见面，如何亲近依止？

答：要依止一位上师善知识，仅仅观察到他是具足法相的上师善知识还不行，还要看是否能随时与他沟通，随时亲近。有些人说：“我很难见到上师善知识啊，是不是没有办法依止了？”

当今时代，亲近、沟通不是必须要面对面接触，通过互联网、电话、书籍、光盘等方式，都可以亲近、沟通。但也

不是听一听他的讲座，看一看他的书籍就可以了。依止上师善知识，能亲近，能沟通，是指能跟他学到一个法门，能接到一个清净的传承，一个完整的修持方法，能学到底、修到底。一个法脉或者法门，就是一个能解脱、能成佛的完整方法，通过善知识的引导，你能学到底，修到底，最终能解脱，能成就，这叫亲近、沟通。无论是面对面，还是通过光盘、书籍、互联网等方式，只要能圆满这个学修的过程就可以了。

你每天都能跟上师善知识朝夕相处，随时都能跟上师善知识见面聊天，但若是学修不到一个完整的解脱成佛的方法，也不叫能亲近，能沟通。今天头疼了，给上师善知识打电话说几句；明天不舒服了，跑到上师善知识面前问问原因……这不叫亲近、沟通。

跟上师善知识一起吃顿饭，聊聊天，可以说有一些缘分，但是这种缘分和我们说的那种缘分不一样。真正的有缘，是他有让你解脱、让你成佛的能力，你也有随时跟他亲近、沟通这样的福报；他能教你解脱、成佛的方法，你也能跟他学、坚持修，有这样的机缘与条件，这叫有缘，而且是独具意义的缘分。这种情形下，这位上师善知识可以认定你是与他有缘的弟子，你也可以判定他是与你有缘的上师善知识。

具备哪些条件才能得到上师善知识的摄受？

答：即使我们已经皈依了佛门，但是佛法广大奥妙，没有上师善知识的摄受，我们无法领悟佛讲的这些道理。

师已摄受不只是上师给你灌个顶、传个法，而是需要具备一些条件：第一，你是求解脱、求成佛的，而上师善知识要有能力让你解脱，让你成佛。若是他没有能力让你解脱成

佛，就不能依止。第二，虽然上师善知识有能力，但若是你没有机缘和条件跟他沟通或者交流，也不能依止。

师已摄受很难，因为上师善知识要具备条件很难，而弟子要具备条件也很难。

下面是观察上师善知识方面要具备的条件：

1、具有广大的智慧。若是不精通佛理，没有修证，没有智慧，不能帮助众生解脱、成佛，不能依止。

2、具有无伪的慈悲心。若是只精通佛理，有一点智慧与修证，却没有无伪的慈悲心，不能依止。

3、清净的戒律。若是有智慧，也有慈悲，但是自己三门不清净，持戒不清净，不能正确地引导弟子，不能依止。

4、有摄受弟子的能力和善巧方便。若是其他的条件都具足了，但是没有摄受弟子的能力，没有善巧方便，总是用一种方法摄受弟子，也不能依止。

有智慧，有慈悲，有清净的戒律，有度化众生的善巧方便，这叫有能力。

5、弟子要能随时与上师善知识亲近、沟通。如果上师善知识有这些能力，但是弟子没有机缘与上师亲近、沟通，不能依止。

下面是观察弟子方面要具备的条件：

1、一心一意。依止了上师善知识以后，要一心一意地依止，不能三心二意，否则会影响自己的成就。如果心总是飘忽不定的，上师善知识就无法摄受你。一心一意就是信心坚定。

2、依教奉行。真正皈依了上师以后，要依教奉行。有一句谚语说："上师所说即是法，手指之处都是东。"意思

是说，上师所说的一切都是法，他的手指指的所有的方向都是东方，不是西方或南方。说一就是一，说二就是二，意思是弟子要依教奉行。

这就是上师善知识以及弟子方面要具备的条件，完全具备这些条件，才是师已摄受，否则没有师已摄受。有人说：“我已经有师父、有上师了。”不一定！拿刚才的标准衡量一下，就知道自己是不是已经有师父、有上师了，是不是已经具备师已摄受了。如果真正有师已摄受就好了，解脱就不难了，成就也快了。

综上所述，上师善知识要具备的条件：第一、有能力；第二、有机缘。弟子要具备的条件：第一、一心一意；第二、依教奉行。这四个条件都兼备了，才是师已摄受。之前你还是一个流浪的孩子，没有找到上师，没有找到师父。

是不是必须皈依某位上师，才可以接他的传承？

答：对密法有信心，有兴趣，都可以学，都可以修。现在跟以前不一样，以前很保密的密法仪轨修法，现在也都公开了，很多大德高僧都开许了。这样的情况下，你没有必要顾虑那么多，不用怕盗法什么的。你可以先看看、学学，研究研究，然后再皈依上师，接受传承，实际修持。

佛弟子可以去外道开的素菜馆吗？

答：皈依僧以后，不能和外道交往共处，这里主要指不能跟他们一起学修。他们有他们学修的法门，我们有我们学修的法门，这个是要分开的。如果我们跟他们在一起学修，

就怕受他们的影响，耽误自己的成就，这是大事。

现在的社会上肯定有很多外道、邪见者，他们也是众生，也是我们宿世的父母，我们应该慈悲他们；他们也是未来的佛，我们要恭敬他们。但是我们要有自己的主见，若他们说应该学哪个，你就跟着去学、去修，这是不允许的。因为我们已经下决心，做决定了："佛是我唯一的导师，法是我唯一的解脱道路，僧是我唯一的道友。"如果你违背了自己的誓言，就是过错。

僧为道友，僧是什么？是在佛法里有修有证、有一定定解、不退转的修行人。现在你已经下决心了，把他们作为道友了，你就不能把那些外道当作修行上的道友。但是也不要太过分，如果是世间的吃一吃，喝一喝，也没有什么。

我想皈依，但做饭时会杀生，怎么办？

答：可以皈依，慢慢来，没有一下子就到位的，但是你要明白佛理。当我们拿佛法对照自己时，可能会发现自己很多行为都不如法。没关系，这不是问题，不明白才是问题；明白了却暂时做不到，也不是问题，慢慢地你就做到了。这都是通过修行最后才能做到，才能达到的境界，不是一下子就能做到的。

虽然你现在必须要为家人杀生，但是你通过学佛，通过修行，自己的信心上来了，修行好了，业障小了，福报大了，自然就能脱离这种环境，这种因缘。慢慢来，但是不能因为这个而不学佛。

皈依的人家里必须设佛堂吗?

答：有的人说："我想皈依，但是我家里设佛堂不方便，所以我不敢皈依。"家里是否设佛堂和你皈依没有什么直接的关系。家里设佛堂、供佛，这不是皈依，皈依是对上师三宝的四种决心：以佛为导师，以法为道路，以僧为道友，以上师为怙主。家里没有条件，可以不设佛堂，也可以不供佛，心里有佛就行，把佛堂设在心里，把佛供在心里。如果条件允许，就应该设佛堂，应该供佛，因为你是佛门弟子，应该把佛像当作真佛供在家里。你有家，有住的地方，佛堂也代表佛住的地方，所以应该把佛像请过来，自己有什么好东西应该先供上，时刻不忘记上师三宝。

愿意供佛就供佛，愿意供菩萨就供菩萨，愿意供三身佛就供三身佛，愿意供西方三圣就供西方三圣，这都没有什么区别。如果家里有条件，佛堂可以设大一些，多供几尊，多供一些供品；如果家里没有这个条件，佛堂就设小一点，供一尊佛，可以根据自己的实际情况供养。

还有的人说，上午可以供佛，下午不能供。上午和下午有什么区别？我们持斋时为什么过午不食？是怕你昏沉。佛菩萨哪有昏沉的时候？佛没有无明，没有烦恼，没有昏沉，永远是清醒的。另外，也不是佛菩萨把你供的东西直接拿去吃了，这是你对佛菩萨的恭敬心，自己的心到位了，佛菩萨心领就行了。早上、晚上都可以供佛，任何时候都可以供佛。

还有的人说："因为我不能天天供佛，所以我不敢设佛堂。"没有关系，你可以初一、十五、二十五，或是有时间再供，这样不是舍弃，也不是不恭敬。不要轻易忘掉供佛的

事情，不能懈怠，不能懒惰，尽到自己的心就行了。佛是圆融的，佛是容纳的，佛无所不在，无所不知，佛菩萨的心胸像大海一样，我们不要用凡夫的思想和行为来衡量。

有的人说："请佛容易送佛难，所以家里就不供佛了。"不能这么说。请佛的时候你的心到位了，你的行为也到位了，一切就都圆满了；后来家里不方便要送走，那个时候你可以把佛像送到寺院或其他清净的地方，送佛像，别送佛。真正的佛堂在心里，真正的佛在心里，真正的供养也在心里。请的时候是从心里请的，送的时候是从表面上送的，只要心里没有送，就不会有任何罪过。我说过，每时每刻都管住这颗心，调整好这颗心，这样什么事都没有。

上香也是，上多少柱都行。一柱香，代表一切；三柱香，代表佛、法、僧三宝；四柱，代表上师、佛、法、僧，也可以代表佛、法、僧、护法。没有固定的数目，也没有固定的时间。礼拜也是，有时候三拜，有时候四拜，越多越好，不是固定的；你实在不方便不拜也行，对上师三宝有恭敬心就行。既不能小看形式，也不能有贡高傲慢的心。

以前我学其他法门，后来学大圆满法。与大圆满法无关的书，还有以前供奉的佛像，我都送到寺院了，这样做是否如法？

答：其实，所有的佛书都是法宝，所有的佛像都是佛宝，无论学修什么法门，都不能有分别。你舍弃一个法就相当于舍弃一切法，你舍弃一尊佛就相当于舍弃一切佛。不能因为现在学密法、学大圆满法了，其他的佛书就不要了，其他的佛像就不供了。

但若是觉得那些佛书现在用不上，有些佛像没有足够的空间安置，把这些佛书、佛像随便存放又不太恭敬，怕造业，这种想法本身就是一种恭敬心，以这样的心态去送到寺院，不会有过失。如果是以轻视、分别的心态送走，就不行了。

跟不信佛的家人交往共处犯皈依戒吗？

答：“皈依僧，不能与不信佛的人接触”，主要指的是不能以赞同、欢喜的态度主动与他们交往。家里人不信也没办法，这是特殊因缘，尽量地感化他们，自己不受他们的影响就行。

父母应该让孩子皈依吗？

答：如果想让孩子皈依，孩子皈依以后父母一定要好好地教导他，尤其在他懂事的时候，应该告诉他：“你是皈依佛门的弟子，你应该好好地受持皈依戒，好好地修持佛法。”想让他皈依，父母就一定要负起这个责任；若是做不到，负不起这个责任，那就先别让他皈依。

很多人愿意把佛像下载到手机里，但是手机到处乱扔，这样是否违反了皈依的学处？

答：只要没有不恭敬的心就可以。把佛像放在手机里，这也是出于恭敬心，谁也不可能整天把手机举到头顶上。若是有轻视的态度、随便的心态，就不行了。

皈依后身体出现一些疾病，比如肚子胀痛，头痛欲裂，而且观修看书时，心里不清净，不能集中

精神，甚至感觉看不下去，怎么办？

答：我们可能认为，皈依以后肯定一切都好了，于是特别执着这个结果。如果身体有一点点反应，就很在乎了：“我已经皈依了，怎么还得病呢？”也许是因为你太执着，太在乎了，所以就出现了不适的状况；也许是一种“翻业”：皈依的福德、功德力令业障消减了，原本很严重的果报迅速成熟，通过病痛，比如肚子胀、头疼等，果报就消失了，也有这种情况。

无论发生什么事情，比如身体或者心里有不清净的觉受，你觉得：“我是不是生病了？是不是着魔了？”这要看你自己的心态。你皈依了之后应该有智慧，应该有正知正见，知道这都是消业，都是去魔。若是你能转为道用，认为这些都是好事，是在消除业障，是在去除魔障，这确实是消业，确实是去魔。若是你没有这样的正知正见，没有智慧，不能转为道用，那也许就是生病了，也许就是着魔了。所以这要看你的发心，看你自己的心态。心的力量是不可思议的，你有信心，有决心，就没有超越不了的，业障、魔障都能超越。

我们皈依的目的是什么？学佛的目的是什么？目的是在任何环境当中，都有自信，有定力，坚信自己没有超越不了的，没有战胜不了的。我们皈依不是只靠上师三宝来保护我们。

深信上师三宝的力量，同时，也是自信的一种定力。上师三宝是个所依处，是个对境；在这个对境面前，你的心静下来了，定下来了，这才是真正的力量。上师三宝每天都在你身边，每天都在你眼前，但若是你自己的心静不下来，心定不下来的话，没有用，他还是无法救度你。

“虽然我感觉不到上师三宝在身边，但这是我自己的一种分别心；虽然我看不到上师三宝在眼前，但这是我自己眼睛的问题，因为我现在只有肉眼，没有法眼、慧眼和佛眼；若是我的法眼、慧眼、佛眼修出来了，上师三宝无处不在，到处都有，时时刻刻都在我身边。上师三宝无所不能，无所不知，我有上师三宝的保佑、加持，哪有什么障碍，谁能伤害我啊！”能这样思维，心就静下来了，定下来了，目的就达到了。如果心能静下来，定下来，这些违缘、障碍当下就都消失了，你就超越了。但是现在你的心定不下来，这也是很正常的，因为你的修行才刚刚开始，要一步一步地来。尤其按次第修行的时候，刚开始不一定有很大的收获，或者出现高的境界。

皈依时为什么要把父母观想在身边，却把怨敌观想在前面？

答：观修皈依的时候，观想自己跪在皈依境面前，左边是今生的父亲，右边是今生的母亲，前面是自己的怨敌、仇人、冤亲债主，后面有很多家亲眷属以及所有的众生，都跟着自己一起皈依上师三宝。其实所有的众生都当过我们的父母，但是为什么要把今生父母观在自己左右？这代表孝顺，我们要尽孝道。佛法里讲众生平等，但是佛法不离世间，佛门里也讲孝道，所以今生的父母要观在左边和右边。这些冤亲债主、怨敌仇人为什么要观在前面呢？我们要断除对仇敌的怨恨。所以我们做皈依的时候，要把这些冤家、仇敌，我们最讨厌、最不愿意在一起的，对我们伤害最大的众生都观想在前面。对其他的众生要生起慈悲心不太难，但是对怨敌、

仇人发慈悲心有一定的难度，所以一定要把这个障碍去掉。

我的心皈依了，不走这个形式行不行？

答：真正的皈依是内心的皈依。如果你真正从内心里皈依了，走不走这个形式都行。但是如果你不愿意走这个形式，我怀疑你的心还是没有皈依。如果你的心真正皈依了，为什么不走这个形式呢？形式上的皈依是一种表法，有这个表法也行，没有这个表法也行，但是有这个表法能为你增加很多福德。

老年人想皈依上师，但由于腿脚不方便，不能跪拜且不能坐低凳，若要皈依应怎么办？

答：没有关系，有病或者年龄大不能跪拜，这都无所谓，保持什么样的姿势都行，躺着都可以。主要是有恭敬心，有这种发心就可以。

皈依到现在，一直没有见到上师，是不是还没有得到灌顶？

答：基、道、果这些灌顶，先不着急。对于很多人来说，这些暂时并没有意义。如果加行还没有修好，出离心、菩提心还没有生起来，灌顶没有什么用，因为你的心胸没有打开，即使灌顶也灌不进去。灌顶与窍诀，在机缘成熟的时候自然而然就能得到，佛菩萨正在给你安排，善神护法正在给你准备，不用着急。

得到灌顶以后，就开始修两个次第了。但现在还没有到时候，你自己的相续还没有成熟，即使给你灌顶，也没有用，你也得不到。就像我们要种地，土壤很重要，没有好的土壤

怎么种地？灌顶对上师，对坛城，对接受灌顶的人都有要求。现在很多人到藏地，回来后说得到很多灌顶，实际上什么也没有得到。所以先让自己的相续成熟起来，出离心、菩提心、证悟空性的智慧都有了，灌顶就容易了，就是几分钟的事。

大家没有必要那么着急、执着，机缘成熟的时候自然而然就会有，先把加行修好。我经常强调加行，因为这特别重要。很多人连出离心、菩提心都没有，修那些高深的法有什么用呢？我们修行就像爬很高的山一样。现在，大部分人都在山脚下，这个时候应该吃山脚下的草，吃一口得一口。可是很多人在山脚下，却总想吃山顶上的草。眼前、嘴边这么好的草你不吃，山顶上的草你还吃不着，这样下去，你肯定会饿死的。所以，如果你现在在山脚下，就吃山脚下的草；如果你现在在山腰上，就吃山腰上的草；如果你现在在山顶上，就吃山顶上的草，修法也要随缘。现在按我们的要求学修四外加行、五内加行的人，都是不同层次，不同根基的，但是他们都受到法益了。真正学进去的人都不会退转的，越走目标越明确，越学得到的越多，越修越有信心，还能退转么？不可能的！

我们打印经文、法相等学法资料时，不小心印坏的，还有长时间使用而磨损的法本、法相及光盘等，以及香等佛教用品包装上的佛菩萨像，该如何处置，才不会有过失？

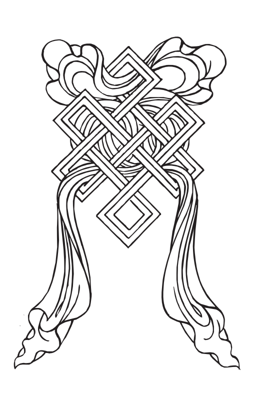
答：可以念缘起咒，在干净的容器里烧掉，烧的时候也要以恭敬的心态；或者送到干净的河里、山上，让其自然消失也可以。

第三篇



咒语专题

念佛、持咒都要有正确的方法，不能盲修瞎练。这些都是佛的真言，力量不可思议，功德利益不可思议。若要获得这些功德利益，唯一要靠信心。信心有多大，加持就有多大；信心有多大，成就就有多大。



第一章　咒语的功德及利益

常用咒语及其功德

诵持咒语时，最好在坛城或佛堂，按仪轨诵持。每个咒语都有自己的修持方法，都有自己的仪轨。如果条件不具备的情况下，也不要太执着。其实，到处都有佛，都是坛城，只要诚心念诵，一样能获得加持和力量。

曾经有一位修普巴金刚的成就者，他念诵的心咒不标准，念的是“嗡班杂加嘞杰啦呀萨瓦布呐宛吽帕的”，世人皆知的萨迦班智达听到后，将其发音纠正为“嗡班杂格嘞格啦呀萨瓦布呐宛吽帕的”。他把金刚橛对着对面的大石头，按正确的发音念诵心咒，但是石头没有被融化。之后，他将咒语改回原来的发音，说道“原先也是‘加嘞杰啦’，现在也是‘加嘞杰啦’”，然后将金刚橛对准那块石头，石头立即就融化了。可见，只要诚心念诵，一样能成就。

佛在续中讲：“净与不净差千倍，有无等持差十万。”若大家诵咒时，是否有清净戒律的摄持，是否有禅定的功夫，二者的功德利益相差十万倍。如果大家能具有等持禅定的功夫而念，力量就不得了。莲花生大士也讲：“杂有绮语诵一年，不如禁语诵一月。”念咒尽量要止语，这样念才有功夫。心里越清净，念咒的力量越大；心里越有觉悟的智慧，念咒的功夫和力量越大，得到的利益越大。

《加持咒》

嗡　桑巴局 桑巴局　波玛纳萨局　玛哈臧巴巴吽帕的所哈

在诵经持咒前，先持诵此咒，可使念诵功德增上一千万倍；如法念诵，可以快速消除业障，积累福报。密宗里方便法门多，所以成就快，一定要对此法生起信心，才能得到加持。此咒是所有加持文、加持咒中最殊胜的咒语，在念诵一切经、咒、佛号之前，大家一定要先念诵此咒。

《云供咒》

纳摩局纳札雅雅，纳摩巴嘎瓦得，班匝萨局抓玛日达呢，达塔嘎达雅，阿哈得三雅桑波达雅，达雅塔，嗡班贼日班贼日玛哈班贼日，玛哈得匝班贼日，玛哈波雅班贼日，玛哈波德泽达班贼日，玛哈波德曼卓巴桑扎玛纳班贼日，萨日瓦嘎日玛阿瓦局纳，波效达纳班贼日所哈。

佛经中记载，仅忆念或念诵一遍普贤云供咒，善根和福德胜于顶礼供养如恒河沙数安住于十方的佛陀的善根和福德，能实现一切圆满的供养，消除一切业障，增长一切善根；具足一切善根，现见一切如来，并能获得授记；天、龙、夜叉，寻香（乾闼婆），非人（阿修罗），金翅鸟（迦楼罗），摩安吉（紧那罗），大腹行（摩睺罗伽），金刚手菩萨和四大天王等随后保护，死后能生极乐世界。如此一切功德利益，仅忆念决定能获得。

《字母咒》

阿阿阿额额额乌乌乌热热热勒勒勒诶诶诶欧欧欧昂阿，嘎喀恩嘎日嘎阿匝擦恩匝日匝簃，札叉恩札日札日纳，达塔恩达日达纳巴帕恩巴日巴玛雅鬲拉瓦夏喀萨哈洽

念诵一遍字母咒等于念诵一遍大藏经。早上念诵三遍字母咒，观想字母咒的咒轮在舌头上转；观想不出来的话，只念三遍字母咒也行。这样意愿已经加持了，那么当天你所有的语言和声音都变成咒语了，无论发出什么声音都是咒语，都有功德。还有，念完经文、仪轨、咒语后，再念三遍字母咒，就能补充所念不完整之处，使其圆满。

《缘起咒》

嗡耶达日玛黑德抓巴瓦，黑敦得堪达塔嘎多哈雅巴达，得堪匝友呢若达，诶旺巴德玛哈夏日玛纳所哈。

缘起咒可以转变不好的缘起。一切都是缘起。如果念诵经文、仪轨、咒语时，有不好的缘起，就不会有成就和效果。念诵缘起咒以后，所有不好的缘起都能转变，一切都会吉祥、圆满。

《虚空藏咒》

纳美萨瓦达塔嘎达，巴友波效摩康贝，萨瓦达康额嘎得，萨帕鬲纳，额芒嘎嘎纳康所哈。

“虚空藏”就是尽虚空、遍法界，应有尽有、一切圆满。念虚空藏咒的时候，观想这些供品遍满整个法界，变成这些护法所需要的东西。无论念咒语还是观想，都是为了能使供

养圆满，无穷无尽。

阿弥陀佛心咒：嗡 阿摩得瓦阿耶色德吽舍

即一十一字根本咒，三十万遍得悉地，佛现摄于无缘中，其后回向发心愿，消除现世非时亡，来世极乐深捷径，是故具缘当修持。

文殊心咒：嗡阿扁巴匝纳德

学佛就是学佛的慈悲和智慧。只有真正有智慧了，才能对治烦恼习气，才能获得真正的快乐。智慧不等于知识。二者有什么区别？真正的智慧是无我和空性的智慧，它是没有分别、没有执着的。若是没有去掉分别，没有放下执着，你所得到的都是知识，不是智慧。即使是再丰富的知识，也是属于世间，超不出轮回。

在藏传佛教里，文殊菩萨乃诸佛之智慧所化。文殊菩萨有许多种化身，常见的有红黄文殊、孺童文殊、五字文殊、白文殊及黑文殊等五尊，合称为“五文殊”。

我在为大家传讲《定解宝灯论》（麦彭仁波切著）时讲过：虽然文殊心咒仅六字，但它包含着整部《定解宝灯论》的内容，而这部论典也是显密一切经典续部的精华。“阿”字代表无生法门，不生就不灭，即不生不灭的空性。“扁”字代表远离烦恼障、习气障的究竟法性。“巴”字代表最究竟的胜义谛，即现空不二的大空性。“匝”字代表无生无死、不生不灭的最究竟实相。“那”字代表远离名称（言思范畴）的最究竟实义。“德”字代表二谛双运的法义，它是智慧的行境，不是心识的行境。可见，这六字所含摄的义理深邃而

广阔，大家应如是去了知、证悟。

据《金刚顶瑜伽文殊师利菩萨经》可知，持诵“文殊智慧咒”可以令罪障消灭，获无尽辩才，所求世间、出世间事悉得成就，离诸苦恼，五无间等一切罪障永尽无余，证悟一切诸三昧门，获大闻持，成阿耨多罗三藐三菩提。

根据《宝藏陀罗尼经》的记载，世尊曾告诉金刚密迹主：我灭度以后，在南瞻部洲的东北方，有个国家名叫振那，国中有座五顶山，文殊童子会在山中游化，为诸众生大说法要。山西五台山，即是经中说的所谓的五顶山，亦即文殊菩萨应化现身的道场。自古以来，这里便是十方僧俗朝圣的地方，也曾发生过许多关于文殊菩萨现身的公案。2007 年，我们在五台山举办了第三届万盏法会，非常殊胜，灯代表自性光明、智慧，这里也有非常善妙的缘起，愿大家都能在文殊菩萨的加持下，智慧增上，福慧圆满。

金刚铠甲心咒：

嗡 巴玛夏瓦热帕的 南巴修 纳嗄南 达雅塔 萨瓦沃热达哈纳哈纳班贼纳咼恰咼恰娑哈

“金刚铠甲”乃莲师八忿怒之一，力比转轮，能摧毁一切障碍。此咒犹如一切咒语、口诀的心眼般，极其珍贵，极难值遇。

莲师告诉贝若扎那说，时值末法五浊恶世之时，众生福报日衰损，天灾频传，谷不丰收，邪崇厉行，世风日下，种种不知名、无药可医的恶疾传染病毒流行，在众生极苦的时代，要对十万咒语精髓之金刚铠甲具足信心，若每天禁语持咒至少一〇八遍，当念满三百四十万遍以上时，用吹气加持

水，便能去除身体酸痛、头痛、牙痛、神经痛等病痛。

根据全知麦彭仁波切的功德文所讲：常念此咒，可遣除末法时期的一切怪病；常念此咒，可消除修法中外内密中的一切障碍违缘；常念此咒，临终时可往生极乐刹土，或出现化舍利、出彩虹等瑞相。

法王如意宝曾在生前做过开示：金刚铠甲（修法）能有效地预防和治疗各种传染性疾疫，法王还在二〇〇三年非典特殊时期，号召弟子们共修此法。

遇到一种障碍，能增加一种智慧；遇到一种违缘，能提升一个层次。作为学佛人，一旦生病了，不要把它看成是生病，而是去病。我们造下业因，叫生病；今天受到报应了，叫去病。这是消业还债，也是去病去魔，是好事！你要忏悔往昔所做的所有的恶业，尤其是忏悔杀生的恶业。你应该对自己的那些冤亲债主多发慈悲心，让他们满意。你还可以利用这个机会，修自轻他重菩提心、自他相换菩提心，希望自己能承担众生的病痛。通过这些方法能消业积福，能还债，还能提高自己的修行层次，这是好事！

大白伞盖佛母心咒：

[1]嗡 玛玛吽尼娑哈
[2]吽 玛玛吽尼娑哈

大白伞盖佛母心咒在藏经里被称为大白伞盖坚甲咒。持诵此咒的人，能退避一切人鬼怨敌，摧毁一切邪巫诅咒，避免一切灾难横祸，降伏一切阴魔鬼魅，消除一切奇难杂症恶疾，心身得安泰。一切所求，无论求财、求寿、求子、求婚姻、求智慧、求事业成就、求受人敬爱、求医治恶疾、求化

解冤仇怨恨、求化解官非、求避免意外横祸等等，无不如愿，无不成就。持诵此咒的人，常得日月星斗欢喜拥护，大降吉祥，逢凶化吉。功德无量无边。如发愿往生西方者，命终不堕六道，直生净土。天魔外道，悉皆降伏。并摧毁一切巫蛊诅咒禁语。

我经常讲，外魔不是真魔，心魔才是真魔。若是不能降伏心魔，随时都会有外魔。有的魔你能发现，有的魔你不能发现，甚至还被你当成了宝贝。大家应该在受持清净戒律的基础上如法地学佛修行，以此来降伏心魔，对治烦恼习气。心清净了，一切都清净；心自在了，一切都自在。

长寿佛心咒：

[1]嗡 格热阿耶色德吽舍 阿玛咼呢则万德耶所哈
[2]嗡 阿玛咼呢则万德耶所哈

长寿佛又称无量寿佛。诵持此咒能渐次获得世间与出世间两种悉地，令福德寿命及智慧增长，息除障阻寿命之各种灾劫、恶疾、病灾，不受一切传染病毒侵害，避免非时而死及夭折、意外身亡，消除无始劫一切罪业，证无死成就，命终顺利往生西方极乐净土。

大家诵咒的时候，可以观想从无量寿佛身体发出的光通过咒轮照射到整个世界，这时所有外器世界与内情众生一切法的精髓与精华都融入到自己的体内，消除了自己的一切病障业障等，令获得健康长寿的果报。

欲知前世因，今生受者是，欲知来世果，今生作者是。若要获得健康长寿的果报，大家平时应该多进行无畏布施。我们现在吃素、戒杀、放生、护生等，都属于是无畏布施。

在众生身心恐惧不安的时候，解除众生的痛苦，并全力以赴地保护众生的生命，包括小含生的生命，这都是无畏布施。虽然有时自己在实际行动上还没有落实到位，但是内心里发誓发愿爱护自他的生命，有这种决心和愿力，也属于无畏布施。如果大家能时时在内心里守护这样的誓言，健康长寿的果报自然就会现前。如果真正懂得了三世因果的道理，也就掌握了改变命运的方法。

药师佛心咒：

[1]达雅塔，嗡比喀匝耶比喀匝耶，玛哈比喀匝耶，比喀匝耶爲匝雅，萨摩嘎得所哈。

[2]嗡 比喀匝耶比喀匝耶，玛哈比喀匝耶比喀匝耶爲匝雅萨摩嘎得所哈

佛在《俱舍论》里讲，人生病有三种原因：身体四大不调、鬼神或恶魔侵害、前世业力显现。我们应该采用恰当的方法来对治：四大不调时，应该到医院治疗；遭受鬼神或恶魔侵害时，应该以佛事或咒力等方法解决；业力现前时，应该诚心忏悔以消除业障。

药师佛为大医王佛，于过去世行菩萨道时，曾发十二誓愿，救众生之病源，治无明之痼疾。诵持药师佛心咒，能去除病苦，消灾延寿，免除九横死之灾，并能消除一切罪业，命终往生东方清净琉璃世界，永不退转，直至成佛。

作为一个有智慧的人，在一切对境中都应该提起正念，用佛法来解决问题。有些人不懂因果，不相信因果，一旦身体不舒服了，就到处寻医问药，算命卜卦，这些都解决不了根本问题。佛法僧三宝是我们的皈依处，任何时候都不能忘

记，任何时候都要依止。如果自己对上师三宝有坚定不移的信心，也可以不用上医院打针、吃药。如果你没有这样的信心，心里有怀疑，那就应该去医院治疗。但在这个过程中，一定要提起正念：医院、医生和药物以及治疗过程都是佛菩萨的化现，都是药师佛的事业，打针吃药都是消业除障的方法。这样不仅能治病，也能消业。上师三宝的力量不可思议，没有解决不了的问题。病障、违缘都是暂时的，如果你对上师三宝有具足的信心，真能把心稳住，真能勇敢地去面对，那一切病障、违缘很快就会过去，一切都会很快好起来。

金刚萨埵心咒：嗡 班匝儿萨埵吽

普贤王如来曾经授记过：末法时期的众生业障深重，只有金刚萨埵佛才能度化。而消业最殊胜的方法就是金刚萨埵修法。我们的至尊上师法王如意宝也讲过：末法时期的众生，尤其是汉众弟子，应该多修金刚萨埵除障法。我们现在日常所修持的除障法，以及《金刚萨埵修法如意宝珠》，都是法王的伏藏法。法王亲口讲过，这些法与汉地的众生最有缘分，汉地的众生若是能修持这些殊胜的方法，就能净除业障，得到成就。

佛在续部中讲，仅仅念诵十万遍金刚萨埵心咒，就能净除往昔所造下的一切恶业。上师如意宝对此进一步诠释过，佛在世时是圆满时期，续部中讲，圆满时期念诵金刚萨埵心咒十万遍，斗诤时期，应该念诵圆满时期的四倍，因此，若我们念诵四十万遍的金刚萨埵心咒，则能净除一切业障。

大家平时修持此法的时候，最起码应该具足四种对治力：所依对治力、厌患对治力、返回对治力和现行对治力，

这是消除罪障的四种力量。对佛有信心，对自己有信心，这是所依对治力的根本。对自己所造下的恶业、烦恼习气等有一种强烈追悔之心，这是厌患对治力的根本。誓不再犯的决心是返回对治力的根本。若是真正明白并且深信金刚萨埵除障法，欢喜心和希求心自然就有了，这是现行对治力的根本。厌患对治力和返回对治力是其中尤为重要的两个条件，通俗地讲，也就是知错和改错。要破除所造下的恶业的力量，一定要靠知错。要恢复清净、回归当初，就要改错。我们有这样一句法语：发现自己的错误，这就是开悟；改正自己的错误，这就是成就。发现了所有的错误，这就是彻悟；改正了所有的错误，这就是圆满。

莲师心咒：嗡啊吽 班匝格热巴玛色德吽

藏传佛教的始祖莲花生大士是宁玛派的祖师，被尊称为“佛陀第二”，并被奉为阿弥陀佛、观世音菩萨、释迦牟尼佛身口意的三密应化身。只要观想修持莲花生大士，就能获得一切的功德，并且得到一切的成就，圆满息、增、怀、诛四种事业。

莲师心咒的功德与利益，是莲师经益西措嘉佛母祈请而宣说，由益西措嘉佛母记载并岩藏，之后由伏藏大师嘎玛林巴取出。

莲师开示了莲师心咒的诸多功德利益，并对每个咒字的意义做了简略的开示。莲花生大士开示说：“莲师心咒不仅是代表莲花生大士的心咒，还包含了密续的四续（事部、行部、瑜珈部、无上瑜珈部）、九乘法门的精髓心要、过去现在未来三世诸佛菩萨的所有心咒佛号、上师本尊空行三根本

的心咒以及八万四千法门的种子字。”

“嗡阿吽”是身口意最殊胜的精华，“班匝”是金刚部最殊胜的精华，“格热”是宝生部最殊胜的精华，“巴玛”是莲花部最殊胜的精华，“色德”是事业部最殊胜的精华，“吽”是佛部最殊胜的精华。

“嗡”是五方佛报身圆满，“阿”是法身不变圆满，“吽”是化身莲师尊圆满，“班匝”是嘿噜嘎（饮血尊）本尊坛城圆满，“格热”是上师持明本尊坛城圆满，“巴玛”是空行本尊坛城圆满，“色德”是所有财神及伏藏取者的命脉，“吽”是所有护法的命脉。

“嗡阿吽“是三传承命脉，“班匝”是经律二藏的命脉，“格热”是论藏和事续部的命脉，“巴玛”是行续部和瑜伽续部的命脉，“色德”是玛哈瑜伽的命脉，“吽”是阿努瑜伽和阿底瑜伽的命脉。

“嗡阿吽”可以消除三世一切的罪障，“班匝”可以消除瞋恨心所造的一切罪障，“格热”可以消除傲慢心所造的一切罪障，“巴玛”可以消除贪心所造的一切罪障，“色德”可以消除嫉妒所造的一切罪障，“吽”可以消除烦恼所造的一切罪障。

“嗡阿吽”可以获得法报化三身，“班匝”可获得大圆镜智（东方不动佛的智慧），“格热”可获得平等性智（南方宝生佛的智慧），“巴玛”可获妙观察智（西方阿弥陀佛的智慧），“色德”可得成所作智（北方不空成就佛的智慧），“吽”可获得五种本智任运成就。

“嗡阿吽”可以勾召天、魔、人，“班匝”可以去除食香及火神的障碍，“格热”可以以去除阎魔及罗刹的障碍，

“巴玛”可以去除水神及风主的障碍，“色德”可以去除夜叉及自在天神的障碍，“吽”可去除罗喉星耀(致使癫痫)及地主的障碍。

“嗡阿吽”可以成办六度波罗密，“班匝”可以成办一切息灾的事业，“格热”可以成办一切增益的事业，“巴玛”可以成办一切怀爱的事业，“色德”可以成办所有的事业，“吽”可以成办一切诛伏的事业。

“嗡阿吽”可以去除外道的诅咒，“班匝”可以去除本智天神(耶喜啦)的诅咒，“格热”可以去除天龙八部的诅咒，“巴玛”可以去除世间天的诅咒，“色德”可以去除龙和地主的诅咒，“吽”可以去除天、人、魔的诅咒。

“嗡阿吽”可以摧灭五毒魔军，“班匝”可以摧灭瞋恨的魔军，“格热”可以摧灭傲慢的魔军，“巴玛”可以摧灭贪的魔军，“色德”可以摧灭嫉妒的魔军，“吽”可以摧灭天、人、魔三种魔军。

“嗡阿吽”可获得身、口、意的成就，“班匝”可以获得本尊寂忿的成就，“格热”可以获得持明无上的成就，“巴玛”可以获得空行的成就，“色德”可以获得共与不共的成就，“吽”可以获得如愿的成就。

“嗡阿吽”可以到达普贤王如来本初净土，“班匝”可以到达东方不动佛妙喜世界净土，“格热”可以到达南方宝生佛众宝庄严净土，“巴玛”可以到达西方阿弥陀佛极乐世界净土，“色德”可以到达北方不空成就佛无上妙行成就净土，“吽”可以到达中央毗卢遮那佛密严净土。

“嗡阿吽”可以获得三身持明果位，“班匝”可以获得登地持明果位，“格热”可以获得异熟持明果位，“巴玛”

可以获得寿自在持明果位，“色德”可以获得大印持明果位，“吽”可以获得任运持明果位。

这个咒语念一次的功德，若为有形状的实体话，可以装满整个南瞻部洲；能听到、看到或思惟这个咒语的所有众生，都可以和持明佛父佛母同处。

大家如果以虔敬心持诵莲师心咒，一定会获得不可思议的加持。在莲师的圣地不丹国家境内，有一位叫“别炸古鲁竹透”的人，不识一字、双目失明，在一位善知识的指导下，他夜以继日地持诵莲师心咒，当诵满一亿遍的时候，“竹透”平时念诵时使用的手摇转经轮流出了不可思议的甘露水；当诵满三亿遍的时候，他在梦幻般的境界里亲见莲师，得到授记，并证得了不可思议的成就！示现圆寂时，“竹透”预知死至，以金刚跏趺座自在往生。他生前至少念诵了 6 亿遍以上的莲师心咒。

噶托度达曾讲过：“五浊黑暗越深之时，莲师加持之月越明。”麦彭仁波切在《世出世融合法》中也说：“末法时代，外道、非人、鬼神等特别猖狂，此时要祈祷上师三宝和本尊、护法、空行，而更重要的是，必须祈祷莲花生大士。”希望大家对莲师心咒生起净信，并能如法修持。

《百字明》

嗡班匝日萨多萨玛雅,玛呢巴拉雅，班匝日萨多迪若巴,迪叉哲卓美巴瓦,色多喀友美巴瓦,色波喀友美巴瓦,阿呢局多美巴瓦，萨日瓦色德玛美抓雅匝，萨日瓦嘎玛色匝美，则当希央格热吽，哈哈哈哈伙，巴嘎万,萨日瓦达塔嘎达，班匝日玛美门匝，班则日巴瓦，玛哈萨玛雅萨多阿。

金刚萨埵佛在因地修法的时候，曾经发过愿：“愿我未来现证佛果时，设有众生造无间罪，破坏誓言，彼等众生若闻我名，作意于我，念诵百字咒王，则一切罪障无余清净，此愿不成，我终不证无上菩提。愿我住于破戒者前，一切罪障悉能清净。”显宗里的无间罪是定罪，再猛厉忏悔也不能彻底清净；密宗里破坏誓言是犯根本戒，是最严重的罪业。金刚萨埵佛发愿，自己现证佛果的时候，假设有众生造了无间罪，造了破坏密宗誓言这些最严重的罪业，仅听到金刚萨埵佛的名字，心里忆念金刚萨埵佛，口中念诵百字明咒，一切罪障都能得以彻底清净。若是自己所发的愿不实现，就不成佛。愿自己在这些触犯戒体、破坏誓言的犯戒众生面前常久地驻留，以自己的力量使他们的罪障得以立即清净。

《无垢忏悔续》中说：“百字明是一切善逝的智慧精华，能净除所失毁的戒律与分别念的罪障，堪称为一切忏悔之王。倘若一次性念诵一百零八遍，便可酬补一切所失之戒，不会堕入三恶趣。任何一位瑜伽行者如果能发誓念诵，不但此人今生会被三世诸佛视为胜妙长子而加以护佑，而且命终之后也无疑会成为诸佛的长子。”

观音心咒：[1]嗡 嘛呢叭咪吽舍

[2]嗡 嘛呢叭咪吽

观音心咒包含了一切显密经续的内容，也是一切显密经续的精髓，如理如法地念诵观音心咒，等于念诵了所有的经续。所有上师三宝的加持力、一切法本性的能量都凝聚在观音心咒里，所以它有很大的功德，很强的加持力和广大圆满的含义。

“嗡”有很多方面的意义，在这里可以理解为皈依。

“嘛呢”是随意变化的如意宝珠，用来比喻我们的本性。万事万物一切法都是它的幻化。我们回归本初、见到本性的时候，它就会随意变化。什么叫随意变化？想干什么就可以干什么，想要什么就能有什么，这个时候才有心想事成，一切才会吉祥圆满。

“呗咪”是红莲花，用来比喻人的本性清净无染。我们的本性就是心性，像红莲花一样，它生长于淤泥之中，但是不受染污，无论泥如何脏乱，也不能改变莲花的洁净和清丽。我们的本性能变幻出一切法，轮回也好，涅槃也好，凡夫也好，佛也好，都是它变的，但是它的本体是无相无尘的，没有任何分别和不净的染污。

“吽”也有多层次的意义，在这里可以理解为摧毁一切障碍，迅速显现本来觉悟的功德，早日达到最终的目的地。

这六个字的意义是，“皈依观世音菩萨，愿我通过您的大加持力，使我本具与您同样的清净无染、随意变现的自性功德迅速显现，随意达到我愿达到的目的。”这是简单的理解。详细地说起来，三藏十二部一切显密经典的内容都包含在这六个字里，那就特别广大了。

具光佛母心咒：嗡 玛热匝耶所哈。

在乱世时期，天灾人祸不断发生。四大（地、水、火、风）的灾害对人类的威胁越来越猛烈。如今也常有许多病毒、瘟疫等灾害，个人也常常遇上各种各样的违缘与障碍。在这种情况下，我们要遣除各种违缘的话，就必须多念诵具光佛母心咒，因为具光佛母发的愿就是遣除一切怨敌魔众的危

害。具光佛母是一位女相本尊，对这个灾劫年代的众生特别有帮助，能令行者免于战乱、魔劫、盗贼、非人加害、猛兽侵击及各种天灾等。在藏地的很多寺院中，僧人每天早上皆独诵修持具光佛母修法。

在要出远门或当天有特殊事情或可能会遇上危难时，我们可以观想具光佛母的光芒在照着自己，无论自己今天去哪里、做任何事，都有她在保护我们而免于乱众、魔类、盗贼、非人、野兽、四大怖畏及灾难！然后随力念诵心咒，这样便可保证自己当天的安全及顺利。此法十分有力量，大家一定要诚心念诵。

《摧破金刚心咒》

纳玛赞札班匝卓达雅，合勒合勒，迪叉迪叉，班达班达，哈纳哈纳，阿玛热得吽帕的。

摧破金刚修法异常殊胜。在过去，因此法非常秘密不是随便传的，因而很多人需要历尽千辛万苦，经过上师的很多考验，才可以求得此法。藏地很多大德都是通过此法得到成就的。以前、现在很多大德高僧给那些重病者，有附体者，精神不正常者加持的时候，大多用此法。此法可以遣除病障、魔障、秽气、邪气等。平时任何时候都可以修持。尤其是在遇到有病，身体不清净，有邪气，修行有障碍的时候修此法。

《金刚七句祈祷文》

吽
欧坚耶杰呢向灿　巴玛给萨东波拉
雅灿巧格欧哲尼　巴玛炯内义色札

括德喀卓芒布果　且杰吉色达哲杰
辛吉洛协夏色所　格热巴玛色德吽

我们若是能一心祈祷，一心念诵《金刚七句祈祷文》，不仅能迎请到莲花生大士，而且能迎请到十方三世一切诸佛菩萨，能得到诸佛菩萨的加持。我们通过坚定的信心和信念的力量，也可以说通过诸佛菩萨的加持力，能消除世界上的这些灾难。这样，既拯救了世界，也拯救了我们自己解脱的机会。

通过念诵《金刚七句祈祷文》，可以领悟、证得本具的智慧与光明，可以拯救我们的慧命，令我们在今生就能获得圆满成就。

《金刚七句祈祷文》的意义非常深，八万四千法门都包含在金刚七句这里。这不只是一种祈祷，还有往外祈祷和往内祈祷。往外祈祷是求加持，往内祈祷是求智慧。

讲法前念诵的八个偈颂的含义

我每天开示前，都会念这几个偈颂。第一个偈颂是祈祷本师释迦牟尼佛；第二个偈颂是祈祷莲花生大士；第三个偈颂是祈祷龙钦巴大士；第四个偈颂是祈祷麦彭仁波切；第五个偈颂是祈祷上师晋美彭措法王如意宝；第六个偈颂是祈祷所有具德的上师；第七个偈颂是邀请所有对佛法有兴趣的众生到此处来听闻佛法；第八个偈颂是我发的愿，也是《普贤行愿品》里的偈颂:“天龙夜叉鸠槃荼，乃至人与非人等，所有一切众生语，悉以诸音而说法。”就是以各种语言宣讲佛法。

为什么要祈祷本师释迦牟尼佛呢？因为释迦牟尼佛是我们的本师，我们现在学修的是释迦牟尼佛的教法。我们与释迦牟尼佛非常有缘分，佛祖对我们的恩德也非常大。若是没有释迦牟尼佛的出世与转法轮，没有他的教法，我们怎么能修学佛法呢？

“五种他圆满”里有如来出世、佛已说法、佛法住世这三个圆满。若是没有这三个圆满，我们就没有机会遇到佛法，学修佛法。释迦牟尼佛是我们的教主。我们的一切，包括解脱成佛，都要靠他的教导。若是没有他的教导，我们不能解脱、成就，不能从佛法当中得到这些利益。父母对我们有非常大的恩德，但是父母即使再慈爱我们，对我们再有帮助，也只能给我们一些暂时的利益，只能帮助我们解决生活上的一些问题，不能解决我们心灵上的问题，不能让我们遣除烦恼，摆脱痛苦。因此佛祖释迦牟尼佛对我们的恩德非常大，我们任何时候都不能忘记佛祖对我们的恩德！否则，我们就谈不上是学佛修行人了，甚至连最起码做人的品德都没有了。

我念这些不仅是祈祷，也是感恩。我们不能忘记这些！作为人，应该懂得念恩、报恩，何况是修行人呢！所以我们第一要祈祷佛祖，感恩佛祖，忆念佛祖的功德。这样做本身就是一种功德，是在积累自己的功德与福报，同时也能增加信心。信心是一切成就的根本。如果我们做任何事情都能先祈祷佛祖，祈祷我们的本师释迦牟尼佛，那么一切都能顺利、圆满。

我们做很多事情的时候，总是患得患失，不知道要祈祷佛祖，也不知道如何祈祷。祈祷佛祖对自己的利益和功德特

别大，祈祷其他佛一千遍，不如祈祷我们的本师释迦牟尼佛一遍！因为我们与佛祖的缘分非常近，沟通起来方便，加持力大。

第二个偈颂是祈祷莲花生大士。莲花生大士对我们的恩德也非常大。如果没有莲花生大士，佛法，尤其是密法不可能弘扬开来。末法时期的众生与密法，与大圆满法有缘分，为了度化这些可怜的众生，阿弥陀佛专门化现成莲花生大士，主要宣讲密法，弘扬密法。因为只有密法这样方便的法门，只有大圆满法这样捷径的修法，才能救度末法时期的众生！

释迦牟尼佛住世的时候，公开转了三次法轮，都是显宗的法。而佛祖转的第四次法轮是金刚乘——密法，但是没有公开宣讲、弘扬。因为那时的众生，尤其是佛祖身边的众生不是密法的法器，不是金刚乘的法器。后来莲花生大士出现了，通过他的事业，佛法，尤其是密法，在人间，在娑婆世界弘扬起来了，因此莲花生大士被称为第二佛。

现在我们遇到了佛法，尤其是遇到了密法，更有幸遇到了大圆满法，是第二佛莲花生大士的恩惠！若没有他公开地宣讲密法，弘扬密法，我们今生不可能遇到这样殊胜的法，也不可能修持这样殊胜的法，甚至今生无法即身成就。因此我们不能忘记莲花生大士，应该处处忆念他的恩德与功德。在示现上，莲花生大士有很多特有的功德。如果我们能忆念莲花生大士的功德，在我们的相续中，很快也能产生这些不可思议的功德。我们能修持密法，也能弘扬密法，也能利益末法时期的众生。

第三个偈颂是祈祷龙钦巴大士。龙钦巴大士是我们宁玛

派的祖师，莲花生大士的很多密意都是通过他的窍诀而开显的。若是没有他的窍诀，我们是很难领悟的。他把所有的密法，尤其是大圆满法——无上瑜伽分成两种类型，一种是广大班智达之类型，另一种是甚深窍诀之类型。广大班智达之类型，他造了《七宝藏》；甚深窍诀之类型，他造了《四心滴》，这些论典非常殊胜。若是不通过他的这些智慧和窍诀，我们无法领悟、证悟大圆满法。

现在我们所修的大圆满龙钦宁提，整个加行以及正行，都是龙钦巴大士的教法。他把整个大圆满法分成前行和正行，前行又分成内加行和外加行，整套“美餐”，就是我们的祖师龙钦巴大士给我们准备的。华智仁波切也主要是通过龙钦巴大士的教言来弘扬教法的，因此龙钦巴大士对我们的恩德非常大。

第四个偈颂是祈祷麦彭仁波切。麦彭仁波切以他的智慧造了很多论典，在我们宁玛派所有的历代传承上师当中，他是最有贡献、最有智慧的一位祖师，他是文殊菩萨的化现。所有佛的教法里最关键、最主要的部分都收集在《定解宝灯论》中，这是麦彭仁波切七岁时造的。

第五个偈颂是祈祷我的上师法王如意宝。虽然法王与麦彭仁波切没有见过面，但是法王从小就对麦彭仁波切有一种特殊的感情，法王从小就修文殊法，祈祷麦彭仁波切。麦彭仁波切的著作《直指心性》里面专门讲大圆满法。法王在十五岁的时候，每念一百遍麦彭仁波切祈请文，就看一遍《直指心性》，这样，他共念诵了一百万遍麦彭仁波切祈祷文，看了一万遍《直指心性》，最后他领悟了大圆满法。所以法王一生当中非常感恩麦彭仁波切。

为什么十八代传承上师里，麦彭仁波切之后就是我们的法王如意宝呢？远传不是这样的，近传是这样的。虽然法王如意宝不是麦彭仁波切本人摄受的，但是法王得到了麦彭仁波切智慧身的摄受，通过麦彭仁波切的窍诀，最后领悟了大圆满。

法王曾经不只一次地讲过，所有以他为上师的弟子，都应该祈祷麦彭仁波切。他老人家特意嘱咐过，如果对麦彭仁波切有具足的信心，又能修持麦彭仁波切的法，这样的人保证能得到麦彭仁波切的加持，能今生解脱，即身成就。喇荣修的很多仪轨和法要都是麦彭仁波切编著的，法王与麦彭仁波切有格外的缘分和感情，他最终在示现上也是通过麦彭仁波切的窍诀与加持，证悟了大圆满。

法王有很多上师，但根本上师是麦彭仁波切。麦彭仁波切对整个佛法，尤其是密法，有很大的贡献，我们不能忘记他对我们的恩师、对我们有这么大的恩惠，所以我们也应该感恩麦彭仁波切。我在这里祈祷麦彭仁波切，也是一种感恩。没有他老人家的加持，我们就不会有这么殊胜的机缘，这么大的福分啊！

在末法时期，文殊菩萨化现成上师或补特伽罗的形象，为佛教及整个传承做出贡献。我们也应该忆念文殊菩萨的愿力与功德。我们的上师法王如意宝曾发过愿：生生世世不离麦彭仁波切。哪怕麦彭仁波切为了救度众生而投生为旁生，成为一只小鸟的时候，法王也要跟随他、陪伴他，成为他亲近的眷属。

我们也应该这样发愿：哪怕法王如意宝投生为旁生，变成一只小鸟的时候，我们也应该陪伴他，成为他的左膀右臂；

哪怕是他为了众生下地狱，我们也不能后退，也要跟他一起下地狱，在地狱里陪伴他，帮助他。法王对麦彭仁波切非常的感恩，他们之间有特殊的缘分。法王也特意嘱咐过，希望我们也能时时祈祷麦彭仁波切，这样，我们随时都能得到麦彭仁波切的加持。

第六个偈颂是祈祷、感恩所有的具德上师。

第七个偈颂是邀请众生来此听法。我在宣说佛法时，我们肉眼所见有很多人在听，而还有更多的众生是我们肉眼看不到的。天界或其他道很多无形的众生，都特别愿意听闻佛法。他们到这里来非常方便，不用做火车或飞机，也不用买票，也不怕路况不好。他们通过神通，一瞬间就能来到这里。他们也可以不到这里，通过神通在哪里都能听到。虽然我们这里的人不是很多，有的也不是很听话，即使听了也没有多大意义，但是我也没有白讲，因为有很多无形的众生在听。传法不单是讲给人听的，其他道、无形的众生更可怜，更需要佛法。我们把鬼道的众生看成鬼，其实他们把我们看成鬼。以前有个公案：有一个人与一个鬼交朋友，那个人跟鬼魔说："你是鬼，肯定能力强，你去找点吃的吧。"那个鬼去了半天，最后两手空空地回来了。那个人就问："你怎么没找到呢？"鬼说："我已经准备好了，但是还要等，等那个众生死了以后。""你是怎么准备的？""那边有一只牛，我拿了一个钉子，把钉子插到了那只牛的蹄子里面了，它肯定会生病，然后会死亡，死了以后我们就可以吃了。"那个人说："这么麻烦，这么费劲啊，还是我来吧。"他直接去抓牛，然后就把牛杀了。鬼特别恐惧，觉得人特别可怕。

其实鬼的能力并不大，虽然他们总是找机会，但是很少

能找到机会。鬼不管是对人，还是对别的众生，都是先让他们生病，等他们死了以后，再享用。但是人就会直接把别的众生杀掉。所以说人太凶残了！

我们现在总说有鬼，怕鬼来伤害自己。其实，这些鬼神是特别讲理的，是非常好交往的。人才不好交往呢，人的内心特别肮脏，特别狡猾，说一套做一套，表里不一。鬼不会这样，心里想什么就是什么，容易交往，还听话。所以跟鬼交往不难，跟人交往难。

我认为若是自己有发心，有能力，听闻的人多也行，少也行，没有也行，对我而言无所谓。这个邀请偈颂，是佛祖的真言，力量非常大。佛祖讲过，念一遍邀请偈颂，那些鬼道、神道的众生一定能到，这是真言的力量。如果没有人听，我就念一遍这个偈颂，然后给这些鬼道、神道的众生讲。他们更需要！

现在有些人，对佛法、对正法越来越没有信心。很多时候我都想，应该离开了，因为现在讲法没有多大的意义，也利益不了这些人。或许到山上或者其他地方，给那些无形的众生讲，能利益一些众生。在藏地虽然佛法非常兴盛，但很多信众都没有兴趣，根本不把佛法当作珍贵的东西。汉地的信众也是一样，对佛法也没有信心，也不觉得稀有，像很随便就能得到一样。现在到了末法时期，没有办法，就是这样。现在通过互联网或者其他的渠道，随时都能看到、能接到最殊胜、最深奥的法。这不是好现象，因为佛法快要隐没了。对于末法时期的众生来说，佛法快过期了，快被淘汰了。其实佛法本身没有过期、被淘汰的时候，是众生的福报不够。佛法分正法时期、修法时期、教法时期、像法时期。正法时

期是指佛祖在世时，很多人一听闻佛法就能证得，就能成就。有的书里讲，现在已经是像法时期了。但是我们这个传承里讲，现在是教法时期与像法时期交接的时期。像法时期是表面上有佛法，实际上没有佛法。现在还没到像法时期，所以通过修行还能成就。

佛当时讲法就是这样，只要佛一讲法，各种类的众生以其各自的因缘都能听到。“天龙夜叉鸠槃荼，乃至人与非人等，所有一切众生语，悉以诸音而说法。”我们现在也发心跟佛学，以各种语言宣讲佛法。这里有佛的加持，佛法的加持，僧众的加持，也就是三宝的加持。

以前有人问我：“上师，超拔的时候，念的是藏文，那些众生能听懂吗？他们也没学过藏文啊？”难道上师三宝连这点力量都没有吗？你说汉语就能超上去啊？那你就给他说几句，免得我们走这些形式。

上师三宝的加持不可思议，但能否得到主要靠自己的机缘。佛祖曾经讲，他出世后，一句佛法也没讲过。为什么呢？因为根基、福报和机缘的感召，使很多众生都得到佛法，得到解脱了。但众生的根基不同，意乐不同，所听到的佛法不一样，所得到的解脱也不一样。我们在这里给他念经、诵咒，或者做法事，他能不能得到，是他的福报问题。若是他有福德，有善根，有这个机缘，不管在哪个道，都能得到利益。我们现在做超拔，不是超拔众生的身体，而是超拔众生的境界，超拔众生的相续，也是增加众生的善根与福德。他的善根与福德提升了，境界就提升了。因此无论他在哪个道，都能得到利益。

有人的问：“在中阴界可以超拔，如果投生为人了，就

没法超拔了吧？”不是，因为投生为人，也有相续，而且相续比较成熟，容易超拔，即使再差也比地狱的众生要好一些。无论在哪个道都能超拔，通过佛力提高他内在的境界，增加他内心的智慧。如果超拔的是肉体，若把地狱众生超拔到人间来，会吓死人的。

每个众生的相续中、阿赖耶识当中都有六道的种子。比如说，给人做超拔的时候，是尽量抹掉人的相续中那些堕落地狱、饿鬼、旁生等道的种子。现在是人道的种子成熟了，但其他道的种子还在，只是机缘不成熟。若是这次不超拔，也许下次旁生道的种子成熟了，因缘具足了，就投生为旁生了。

哪个道的种子先成熟是不一定的，今天我们是两只脚，也许明天就会变成四只脚；今天我们是站着走，也许明天就爬着走了。哪个道的种子成熟了，就会变成哪个道的众生。如果是地狱的种子成熟了，就要下地狱，感受地狱的痛苦。超拔就是超拔这些六道的种子。

好多人都做超拔，超拔自身的特别多。一讲冤亲债主，有人就认为自己周围肯定有好多众生，伸着手，张着嘴向自己索债，害怕他们找自己麻烦，然后就给他们做超拔。就是怕有麻烦，没有别的发心。这不是真正的自身超拔，真正的自身超拔是尽量把自己投生六道的种子抹掉，抹掉一层算一层。这样任何众生都伤害不了你。因为他们都属于六道中的众生，你把六道轮回的种子都去掉了，就超越了。你超拔一次，就提升一次，他们就找不到你了。

但是你们现在的发心不纯、不正，想离开他们，或想让他们离开你。他们都是你宿世的父母，你为什么那么讨厌他

们呢？其实我们做火施，做超拔时不要怀着不好的心态。有的人害怕做火施，不敢做火施，怕那些众生都找来。你们有时候该相信的不相信，不该相信的却特别相信。上师三宝是不会欺骗你的，但是都不相信，就相信那些骗子。有些人骗人，说自己会看。哪有会看的人？都是在骗你的。

我经常强调，以后不要搞神通，真心学佛的人别相信这些。我不相信他们能看到这些，就是看到了，又有什么奇怪的？放心吧，你周围肯定有好多无形的众生，你躲都躲不开，满天都是。

有一次，密勒日巴尊者和啖食鬼神之间发生矛盾了，密勒日巴给他念咒语，啖食鬼神说："是你自己找自己的麻烦，你把自己的心当成鬼了；若是你不把自己的心当成鬼，就没有鬼神。"

心魔不起，外魔不生。你把自己的心变成魔了，所以就有魔。那个鬼说了："你起心魔了，若是你心里没有放下，到处都有鬼，都有魔；满天都是鬼，都是魔。"若是你心地不清净，心态没有把握好，处处都有魔，你躲不开。做火施的作用，是通过火施为他们发慈悲心，修舍心，舍掉我执我爱，舍掉自私贪着。也是通过火施善待一切众生，包括无形的众生和这些鬼神。

我们做火施的时候，通过咒语的力量，手印的力量，观想的力量，大胆地迎请他们："你们要什么，这里有什么，拿吧！要房屋，就拿房屋；要生命，就拿生命；要财产，就拿财产。"

"迎请"也是为了提起正念，就是视鬼神为父母，为本尊。从大乘佛法的角度来讲，所有的众生都是父母，我们所

做的一切都是为了众生，要提起这个念。从密宗大光明的境界与角度来讲，要将所有众生都视为本尊。

其实“迎请”不是把众生从别的地方迎请到这里，他们根本不用来。因为我们准备的供品已经是尽虚空、遍法界了。做火施的时候，你叫这些众生来，他们也不一定能来；就算是真来了，有的众生的体形非常庞大，你这个小屋也不一定能装得下。但很多人都没有弄明白“迎请”的含义，一提到要把众生都请到家里来，就起烦恼。不精通佛理，没有正知正见的人真可怜，这是自寻烦恼，自找痛苦。

有的人就相信爱说神通的人。那些人都特别会骗人，说什么：“我是你前世的父亲或母亲，那个人是你前世的什么人……”很多人就开始执着了：“啊！他是我前世的父亲！他知道我前世的父母。太有智慧了，太有能力了！”有些人就执着这些。那叫什么能力啊？他是在骗你，他说的不一定对；即使说对了，又有什么奇怪的？佛早就说过，所有的众生都不止一次地做过你的父母。你连今世的父母都没有侍奉好，还找什么前世的父母？真是愚痴到头了！一定要有正知正见，以智慧明白地活着。

如何念佛持咒

现在很多学佛人都不能正确地念佛、持咒，虽然修了很长时间，但烦恼、习气依旧，没有任何变化。念佛、持咒都要有正确的方法，不能盲修瞎练。方法错了，不等于虚度光阴、浪费人身吗？我们再强调几点：

第一，我们无论修什么法，念什么佛都一样，都要有三

个殊胜的摄持。前行发心殊胜——要发菩提心；后行回向殊胜——要有如理如法的回向；中间正行无缘殊胜——要有无缘、无执着的修法，要有大智慧、证悟空性智慧的摄持，要站在三轮体空的角度来念诵，这才是圆满。我们的发心、回向都有仪轨，一定要按照仪轨如理如法地做。

第二，念佛、念咒、念仪轨的时候，要发自内心地念，边念边观想。很多人念佛、持咒都是马马虎虎的，只念词句，不明白意义，也不观想，这都没有效果。应该把自己的注意力全部放在仪轨的内容里，从开始到结尾都不要想其他的，这也是一种禅。如果口里念的和心里想的不相应，就没有力量；相应了，才能成就。如果我们真能从心里念、从心里修持，念经也好，念佛也好，持咒也好，都是一种享受。所以发自内心地念，法喜充满地念，才有效果，这特别重要。

第三，我们不要只追求数量，还要追求质量。我们可以念得少一些，时间短一些，尤其是刚开始的时候，不要念得时间太长。你念的时候要从内心里念，如果心里实在太乱、静不下来，你可以放下，起来做点别的事，磕头也行，绕佛也行，干家务也行，不要继续念了。很多人嘴里念的是咒，心里想的却是家务、朋友、自己的事业，这些乱七八糟的事情，这样持几十万遍咒都不可能得到利益。我们要严格要求自己，念一句就要有一句的功德。不要追求数量，不要追求速度，这没有任何意义。

第四，念佛、念咒的时候要调整好身口意。身口意三门要完全放松，保持自然的状态。身要保持放松，怎么舒服怎么坐；口里念诵的时候，声音不要过高或过低，自然出声就行；意也要自然，要如法观想，观不清楚也不要着急，不要

太紧张，也不要太放逸。心的力量不可思议，念佛持咒的时候，要靠一心的力量，诚心诚意地祈祷、诵持，这样就能得到加持。

第五，要在生活中修行。现在的学佛人都修偏了，越学越糊涂，越不爱动脑子；越修越懒惰，越不爱做事。总在那边坐着诵经、念佛，不干活儿，也不运动。过几年，全身都是病！功夫有动功和静功。你现在什么功夫也没有，身体肯定受不了。所以，学佛要有智慧。

第六，一定要有基础的修法。四外加行和五内加行的这些基础修法非常重要。你没有发出来出离心、菩提心，没有证悟空性，念佛、持咒都不能断掉烦恼、痛苦，更脱离不了轮回。你有了正知正见，才能对付邪知邪见。你没有邪知邪见，才没有烦恼；没有烦恼，才不造业；不造业，才不会感受痛苦。

严格地讲，你应该依止上师，接受上师灌顶，证悟五种圆满，在五种圆满的基础上再通过两个次第——生起次第和圆满次第来持咒。通过两个次第来持咒、修本尊，才能修成，才能有效果。但现在很多人根本不懂五种圆满是什么，根本不懂生起次第和圆满次第的要义，还持这个咒、持那个咒，这也是不如法的。我们学佛修行一定要如理如法的，念佛有念佛的方法，持咒有持咒的方法，这些一定得会。

念佛真意

现在我们说：这里是娑婆世界，过十万亿佛土的西方有个世界，叫极乐世界。这都是方便语。其实，极乐世界和娑

婆世界就是一个。一个是觉的境界，一个是迷的境界。佛觉，没有烦恼，只有清净心，所以他的境界是净土；凡夫迷，没有清净心，只有烦恼，所以他的境界是轮回，是娑婆世界。心净土净，心净一切净，心不净一切不净。实际上这个土就是你的心，土本身不存在，它就是心的显现。就像大海和波浪一样，大海没有了，波浪才结束。同样，心净了，土也净了；心不净，土不可能净。

现在念佛的人多，但是真正会念佛的人少。什么是佛呀？佛是清净心、平等心。念佛念心，修行修心。心净土净，心不清净之前没有净土。这个念头转过来了，土也转过来了。无论做什么事，都要调整好自己的心态，这就行了。

今天念阿弥陀佛，明天念药师佛，后天念观音菩萨，这不叫杂修杂念。什么叫杂修？什么叫杂念？念佛的时候没有忘掉这个“我”，把我放在最高处、最前面，总有分别念，总有我执我爱，这才是真正的杂修杂念。佛是完全清净、完全平等的，不会有烦恼和分别。你有分别，你有烦恼，那你就没有念佛。观世音菩萨、阿弥陀佛、金刚萨埵佛、药师佛，这些都是“佛”字的含义。念观世音菩萨是念一切诸佛菩萨的慈悲，念地藏菩萨是念一切诸佛菩萨的愿力，念文殊菩萨是念一切诸佛菩萨的智慧。念一尊佛就是念一切佛，念一切佛就是念一尊佛。你真正会念的时候，念哪尊佛都一样。

现在很多学佛人非要求自己光念“阿弥陀佛”四个字，光想“阿弥陀佛”四个字，别的什么想法都不能有。这不是一心念佛！“阿弥陀佛”四个字的意思是无量光佛、无量寿佛。无量光、无量寿都是我们的本性。我们的本来面貌才是真正的无量光、无量寿。你把无量光、无量寿的含义弄明白、

搞清楚，把自己的心安住在那个认识、那个觉悟当中再念佛，这才是一心念佛。你真正会念佛了，你念到一心不乱的时候，那时轮回和涅磐、佛和凡夫、一切一切都是“佛”字的含义，都是一个意思，没有分别。你无论做什么事都是念佛，无论说什么都是念佛，你无论想什么都是念佛。你的行住坐卧都是念佛的过程，你的吃喝玩乐都是念佛的方法。

怎样念佛才能打掉妄念？真正弄明白了一切法的真相和真理，那个时候你才能打掉妄念，才能打掉执着。你真正把“佛”字的含义弄明白了、搞清楚了，这是一种正知正见；然后你从心里念佛，把心安住在这个正知正见上，这个时候自然而然不会有邪知邪见，不会有任何的妄念。如果没有正知正见，你念“阿弥陀佛”这一念，只是暂时压住了前一个念头，而妄念依然存在，只不过是不够强烈而无法显现而已。就像一个人生起贪念的时候，突然又生起了更强烈的嗔恨心，以致于贪念暂时显现不出来了，其实贪念还存在。

实际上，词汇越简单，含义越深、越不好领悟。“佛”字翻译过来就是“觉”，一个字包含了八万四千法门，包含了三藏十二部显密一切经典的要义。你真正认识了一切法的真相和真理，才是彻底证悟了。你能念佛念到一心不乱的时候，你已经往生了，肯定往生了。在你的境界中，处处都是好处，事事都是好事，人人都是好人。那个时候，你不论到什么地方，都是清净的，你都会感觉幸福与快乐。

百字明的含义

我们今天讲百字明的含义。

“嗡”字是咒的开头，它有善妙、吉祥的含义。

“班匝日萨多萨玛雅，玛呢巴拉雅”，大致的意思是：主尊金刚萨埵，请您以及您身口意的极深秘密誓言，恒时守护、保佑我们。

“班匝日萨多迪若巴，迪叉哲卓美巴瓦”，这十个字的意思是：主尊金刚萨埵，请您的加持成就安住于我，并让我与您无二无别。

“色多喀友美巴瓦”，大意是：请赐我以无漏、大乐的智慧，令我满足。

“色波喀友美巴瓦”，我们经常念的是“喀”和“友”是分开的，是七个字。还有一种念法“喀友”不分开，是六个字。大意是：令我证悟光明的智慧。

“阿呢鬲多美巴瓦”有的仪轨里念的是“阿呢鬲多美巴瓦”，“鬲”和“多”一起念了。分开的时候是七个字，一起念的时候是六个字。大意是：请您慈悲地爱护、怜悯我。

“萨日瓦色德玛美抓雅匝”，九个字，大意是：请您立即赐予我清净一切罪业及其一切殊胜的成就。

“萨日瓦嘎玛色匝美，则当希央格热”十三个字，大意是：让我心地贤善地行持一切事业。

“吽”字的力量特别大，因为“吽”是金刚萨埵的种子字，也是诸佛五种智慧的本体。

“哈哈哈哈吙”，大意是：令我现前四种灌顶的智慧。

“巴嘎万，萨日瓦达塔嘎达，班匝日玛美门匝”，十五个字的大意是：祈请一切出有坏如来，请您身口意的智慧在方便与大悲无别之中，恒时不要舍弃我。

“班则日巴瓦”的大意是：让我的身口意成为佛的身口

意而成佛。

“玛哈萨玛雅萨多阿”，八个字的大意是：恒时不离开没有世间分别的法界，金刚萨埵主尊，请令我成就一切如来在不生不灭的法界中，感受平等法味，一体的智慧。

按照我们传承的仪轨来念，百字明有一百零三个字，有些仪轨里是一百个字。百字明的含义大致说起来就是这样，详细地说就太多了，八万四千法门都是它的含义，三藏十二部、显密一切经典都包括在一百个字当中。

修持一切法门都要有三个殊胜的摄持：前行发心殊胜，正行无缘殊胜，后行回向殊胜。

我们现在念修金刚萨埵的时候也是一样。我们为什么要修持金刚萨埵法门？不是为了自己，也不是为了某某众生，而是为了修持成佛，成佛以后度化一切父母众生。这是前行发心殊胜，发菩提心。

然后是正行。我们在观修金刚萨埵、念诵百字明的整个过程中，要有证悟空性的智慧来摄持，观三轮体空。第一个体，是我们所观想的对境，上师金刚萨埵；第二个体，是我们所修的法，金刚萨埵除障法；第三个体，是修行者自己。这叫三轮。将这三轮观为空，观性空妙有，都是真空的，但是就是妙有。

金刚萨埵怎么会在空中？自己的上方为什么能出现上师金刚萨埵？为什么能降下许多甘露、能消除所有的业障？都是因为性空，所以才有妙有。你要相信这个道理、有这种智慧，才能观。如果有怀疑，都观为真实真相，都是那么粗大的物质，是不行的。这个过程中需要正行无缘，即不执着。

一切都要观为性空，性空才有妙有，妙有才有性空，这

些都是不可思议的。你相信不可思议，你懂得了不可思议的道理，才有不可思议的结果，才能降下甘露，才能消除业障，才能得以清净。这都是不可思议啊！因为都是性空，才有妙有，因为妙有才有这些结果。

最后是后行回向殊胜。现在很多人总是回向给一个人，或者回向给某某众生，这样都不圆满。我们为了什么念修金刚萨埵？是为了早日修持成佛，成佛之后是为了救度众生。我们无论什么时候都不应该忘记一切父母众生，回向的时候也应该回向给一切众生，愿自己所做的功德、所积的福德、所种的善根，都成为一切众生解脱、成佛的因缘。

我们回向的对境是无量的，我们回向的功德也是无量的，这是使功德得以圆满的一种方法，一种善巧方便；回向的对境大，自己得到的功德就多。为自己、为某某众生回向，你得到的功德就特别小，因为你的对境小、心量小。

我们无论修什么法，首先是皈依，要真正有皈依上师三宝的决心；然后是发菩提心，要有度化无量众生的广大愿心。还有，要懂得轮回的过患，并深信因果不虚的道理。这些都是最基本的修法。

有了这些基础，然后一心念佛求往生，一定能往生！我们的净土与大圆满修法，一个是临终往生的方法；一个是即身成佛的方法。我们现在主要修的是这两个。如果你没有那么大的根基和福报，你可以修净土法、可以临终往生。

观音心咒的功德

我们每年要举办四大法会，在神变月中，我们举行的是

观音法会，主要修观音法。为什么要修观音法呢？因为我们和观音菩萨最有缘分。整个中华大地都是观音菩萨的道场。所有的中华儿女都和观音菩萨有不同的缘分。比如整个雪域藏地可以分三大区：康巴地区，安多地区，还有卫藏地区，都是观音菩萨的道场。在藏族的历史上有记载，在佛经里也有记载，在传说中也有这样的说法，我很小的时候就听过这些。

所有的藏民都特别喜欢观音菩萨，都特别信仰观音菩萨。有一种传说，有的小孩不会叫妈妈的时候，就会念观音心咒，这就是格外的缘分。我国其他地方也是，比如普陀山等很多地方都是观音菩萨的道场。我到汉地发现有些地区，不管是学佛的还是不学佛的，不管是富贵的还是贫穷的，都特别信仰观音菩萨，家家都有观音菩萨像。平时也是，都会祈祷观音菩萨，每一个人的心中都有观音菩萨，到关键的时候都会祈祷“观音妈妈”，都会喊“观音妈妈”，都会求观音菩萨保平安。这是什么原因？缘分啊，有格外的、特殊的缘分！

前年春节晚会上有一个节目演的是千手千眼观音菩萨，全世界的人都喜欢，都被感动了，这个节目在全世界都有名气了。很多人虽然不信佛，也不学佛，但是都很感动，都流泪了。还有南海观音，建得非常壮观。这都是在国家的支持、帮助下修建起来的。所以，不管是什么样的人，心中都有观音菩萨，都信仰观音菩萨。这是因为什么呢？就是与观音菩萨有一种特殊的缘分。我们所有中华儿女都是观音妈妈的儿女，整个国土都是观音菩萨度化众生的道场。

三世一切诸佛，有很多很多的佛，有很多很多的菩萨，

其中观音菩萨对我们来说是最有缘分，最有加持的。所以我们这次主要就是修观音法。大家一定要了解这些。不明白，不了解这些，就不会珍惜。我为什么要讲这些呢？这是我们这次在这么殊胜的日子里，主要修观音法，念观音心咒的一些因缘。

观音菩萨是什么？我以前也和大家讲过，观音菩萨是三世一切诸佛圆满慈悲的象征。他就代表了大慈大悲。大慈大悲就是观音菩萨，观音菩萨就是大慈大悲。所以不管什么时候，我们都可以依赖他，可以忆念他，可以依靠他。我们能一心一意地祈祷观音菩萨，一定能消除所有的灾难，不管是修行上的、家里的还是社会上的灾难，也能消除所有的违缘和障碍。

我们修观音菩萨，最好和观音菩萨相应。观音菩萨就是大慈大悲，我们也要发大慈大悲心，不能自私。我们不能为自己，要为众生，要利益众生。我们真正能发一颗无伪的、无分别的慈悲心，才能与观音菩萨相应，才能成就观音菩萨。都会说慈悲，但是都不懂什么是真正的慈悲。以前也和大家讲过，佛讲的慈悲，尤其是大慈大悲，是无分别的慈悲。真心希望能给予一切众生安乐，这叫慈心。真心地希望能拔除一切众生的痛苦，有这种思想，有这种决定，有这种决心，这叫悲心。这两个加在一起叫慈悲心。

这两个是完全平等的，没有分别的。我们现在所发的慈悲心都是有分别，有要求，求回报的，不是纯正的慈悲心。我们以后要发一个纯正的慈悲心，不求回报，没有要求地给所有的众生。不管是亲人还是仇人，不管是人还是动物，不管是有形还是无形的众生，能给他们发一颗无伪的、平等的

慈悲心，这叫大慈大悲。这样我们才能跟观音菩萨相应，才能成就观音菩萨。这样才能救苦救难，才能成就佛果。所以大家一定要发自内心地做。

现在我们在表面上也发慈悲心，也念观音心咒，但是你仔细观察观察自己的相续。内心都是自私自利，都是为了平安，为了健康，为了发财，为了工作顺利，这都不是慈悲心，也不是清净心。这样我们无法和观音菩萨相应，无法成就观音菩萨。所以大家一定要放下我执，不执着这个“我”。不执着“我”，放下了“我”，才能去除我爱；没有我爱，就没有贪心；没有贪心，就没有嗔恨心；没有贪嗔痴这些烦恼，就不会造业；不造业，就没有轮回。这叫摆脱轮回，这叫脱离苦海。

所以要从根里统统放下。根是什么？就是我执。其实这个“我”也是虚假的，不是真实存在的。你真正明理以后，放下不难，放下“我”也不难，不执着“我”也不难。其实，你不执着“我”就行了。这样才没有我执我爱，才没有自私自利，这样才能真正发出无伪的慈悲心。所以大家一定要明白。和观音菩萨相应，这个很重要。

我们念的观音心咒，不仅仅是观音菩萨的心咒，也是一切诸佛菩萨、上师和本尊的心咒。能念诵观音心咒，就能沟通三世一切诸佛菩萨，能沟通所有的上师、本尊和空行。所以说我们念观音心咒不仅仅是念观音菩萨，也相当于念了所有的诸佛菩萨，在和所有的诸佛菩萨沟通。观音心咒的功德是无法表达的。它有不可思议的功德，因为它是十方三世一切诸佛的心咒，它包含了三藏十二部显密一切经典的精华。这样一说，功德非常殊胜，不可思议。

《宝王经》里专门讲述了念诵观音心咒的功德。

一、若能如理如法地念诵观音心咒，能获得十方三世一切诸佛菩萨的加持，以及所有善神护法的护持。

观音心咒是十方三世一切诸佛的心咒，能如理如法地念诵观音心咒的人，能与十方三世一切诸佛菩萨沟通，能获得十方三世一切诸佛菩萨的加持，一切善神护法的护持。因为你是一位实实在在的善男子、善女人，善神护法们肩上的任务就是护持这些修持善业的善男子、善女人。所以念观音心咒等于念所有的经典。念观音心咒等于念所有的佛菩萨，所以善神护法自然而然就会护持你，每分每秒也不会离开你。但是，若不如法念诵，身口意不清净，不一定能获得这些功德。

为了求福报，为了求平安，我们每天到处供养各种神，不要那么麻烦，没有必要这样做。自己在家，舒舒服服地、如理如法地念诵观音心咒，不是一两个，而是所有的护法都会护持你，每分每秒也不会离开你。

二、如果你能如理如法地念诵观音心咒，慢慢就能得到灌顶，得到窍诀，能获得大圆镜智、妙观察智等佛的五种圆满智慧，以及最圆满、最究竟的大圆满境界。

十方三世一切上师、本尊、空行、护法都来给你灌顶，给你窍诀，让你的相续成熟，让你开悟证悟。多好！

我们现在就是信心不足。观音心咒的功德以前也讲过，网络上也有很多，佛经里也讲了很多，我们也经常讲，但是不信，还都到处跑，到处求，采取一些不良的方法，其实没有必要。自己在家里如理如法地念诵观音心咒，就能获得上师、本尊、空行所有的灌顶与窍诀。

我跟你们说过，相续成熟的时候，灌顶自然而然就能得到。如果相续没有成熟，给你灌多少次都没用，灌不进去！因为你没有放下，没有打开自己的心胸，往哪里灌啊？上师慈悲给你灌顶，但是你相续没有成熟，心胸没有打开，不是法器，就灌不进去。窍诀也是如此。让你证悟自己佛性（也叫本性）的这个方法叫窍诀。这是最殊胜的窍诀。但是你的相续没有成熟，给你再多的窍诀也没有用，不能开悟。我经常跟大家讲，若是自己真有修行，真有智慧，真有这个因缘福德，每时每刻、处处都会得到窍诀，所有的一切都在给你机会。不管是顺境还是逆境，不管是善人还是恶人，都在给你表法，都在给你窍诀，让你开悟，让你成长，让你消业，让你还债，让你积福。还是自己没有把握好。

三、所有大乘菩萨的学处，都包含在六字真言里。

如理如法地念诵观音心咒，能圆满布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧等六波罗蜜多大乘菩萨的学处。

四、念诵观音心咒，还能通达显密一切经典，证得九乘次第。

显宗三乘——声闻、缘觉、菩萨乘，外密三乘——事部、行部、瑜伽部，内密三乘——马哈瑜伽、阿努瑜伽、阿底瑜伽，一共是九乘。所有的佛法都集中在九乘次第里。通达了观音心咒“嗡嘛尼呗美吽”六个字，等于通达了九乘次第所有的佛法。

五、念诵观音心咒，能去除所有的疾病痛苦，获得健康长寿。

有病了，不用害怕，发慈悲心，这也是修行的机会。我跟大家讲，这是去病、去魔，不是生病、着魔。有的人不理

解。这主要看你自己的心态，看你自己的修行。如果你把它当作好事，当做一个修行的对境，当做一个去病的机缘，没有去执着，那么确实不是生病，是去病。若是自己没有把握住，执着了，然后开始害怕，心里有障碍，对你来说就不是去病，确实是生病了。这都要看你自己的修行程度，看你自己的心。怎么对待、怎么利用还是看你自己。

如果你懂得、深信了佛讲的因果，知道都是自己造的业，就应该忏悔。不应该心慌意乱，手忙脚乱的。自己应该静下心来，如理如法地忏悔往昔所做的恶业。这样恶业就会消失，就会结束。这个因结束了，果自然而然就结束了。这就是去病，不是生病。所以都不要害怕。假如身体不好了，或者有什么异常的状况了，就开始心慌意乱，开始害怕，自己给自己制造障碍，这样疾病或者其他的违缘和障碍肯定会越来越严重。如果你真懂得因果，你真深信了佛讲的这些道理，到时候你不会害怕。如果你有空性、无常这些高的见解，那就更不用说了。

如果你能深信佛在经中讲的这些念观音心咒的功德，然后能如理如法地念诵观音心咒，这些病就能被治愈，就能被去除，你可以解脱病苦，可以健康长寿。

六、如果能如理如法地念诵观诵音心咒，能遣除所有的魔力、障碍与违缘。

在修行上，生活上，有什么违缘、障碍、魔力了，都害怕。感觉家里，身上有什么不净的东西了，都害怕。有的人为了逃避这些，就做火施。火施也是一种很殊胜的修法。但是你为了逃避，为了去除这些魔力做火施，这样的动机不是善，就不如法。所以你做火施也好，采取其他的一些方法也

好，都不是正法，不是修行，不是佛法。我们做火施的时候主要念的就是观音心咒。把自己观想成观音菩萨，然后念诵观音心咒，给那些众生发慈悲心，这样才能解决问题，才能铲除这些违缘。

七、如果能如理如法地念诵观音心咒，能摧毁六道的种子，能超出三界。

我们的相续中有六道的种子。什么是六道的种子？就是辗转六道轮回的因。我们现在在人道，但是我们的相续中有堕落地狱的种子，这就是因。有一天这个因缘成熟的时候，我们会堕落地狱，那个时候我们要感受地狱的痛苦。但是我们通过修行，通过念诵六字真言，念诵观音心咒，可以摧毁这些种子。在相续中没有了六道的种子，没有了投生六道的因缘，我们就不用流转轮回了，所以能超出欲界、色界、无色界这三界。

八、若能如理如法地念诵观音心咒，能清净三门。

我们以身口意造业了，身口意就不清净了，所以要清净身口意的障碍与恶业。如果能如理如法地念诵观音心咒，能清净三门。

九、若能如理如法地念诵观音心咒，遣除障碍。

身口意的障碍都属于是业障，然后就是烦恼障、所知障、习气障。若能如理如法地念诵观音心咒，能遣除这些障碍。

十、观音心咒，观音菩萨，这都是佛在经中讲过的闻解脱，见解脱，触解脱，忆念解脱。

我们能看见观音菩萨各种像，包括千手千眼的，四臂的，二臂的，在汉传佛教里还有四十种观音菩萨像，这都是见解脱。我们经常见观音菩萨像，但是因为我们不明理，也没有

足够的信心，所以没有什么感觉。其实这都是见解脱，看见就能解脱，但这要看自己的努力。我们只要见到了观音菩萨的像，所见到的不管是塑像还是图片，都能解脱。仅仅看一遍像就能种下解脱的种子，以后一定能解脱。若是自己有福报，有根基，通过精进努力，当下、今生就能解脱。若福报没这么大，根基也没这么好，修法也不是很精进，来世，或来世的来世一定能得到解脱。闻解脱，闻是听闻。能听到观音菩萨圣号或者是观音菩萨心咒就能解脱。心里忆念观音菩萨或者观音心咒也能解脱。触摸观音菩萨像，或者将观音菩萨像戴在身上也能解脱。

这些功德都是大概来说，若详细讲解，难以表达，不可想象，不可思议。但是你要有足够的信心才能获得加持，才能获得这么大的功德。若信心不足，不一定能得到这些。我们经常讲，信心有多大，加持有多大；信心有多大，成就有多大。若是没有信心，不会有加持，不会有成就。法本身有这么大的功德，但是我们若是相续不成熟，不如理如法地修持，不一定能得到这些功德。

观音菩萨的功德和观音心咒的功德，是一不是二。这些功德很难表达。大家都听明白了，然后一定要相信。这都是佛在经中讲的。佛说的话都是金刚语。金刚语说一就是一，说二就是二，不会有变化的，不会欺骗我们。佛说的都是事实，都是真理，所以大家都要相信佛说的话。都要对观音菩萨、观音心咒生起无伪的、坚定不移的信心，才能获得这些功德，才能解脱，才能成就。我们能遇到这么殊胜的法，大家能在一起学修这么殊胜的法，这个机会不是偶然的，是修来的福报，是生生世世修来的福报。大家一定要珍惜！若不

珍惜，法再殊胜，佛菩萨的加持再大，也无法救度你，你也不能得到这些利益。

很多人始终生不起信心，因为不明理，了解得不透彻。有的根本不懂佛理，有的似懂非懂，实际上还是没有明白。我经常讲的因果、轮回，很多人明白得都不是很透彻，这都很重要。我经常给大家讲，修行一定要有次第，按次第，从基础开始学修，这样才是最安全、最如理、最如法的。所以希望大家从基础开始，好好地学修佛法。

在每年的观音法会上，大家早上要受戒。在有机缘、有条件的情况下，希望大家积极参加，这非常殊胜。在法会期间，每个人都要念观音心咒最少十万遍，这个任务一定要完成。我们在藏地开法会念观音心咒的时候，每天都要念好几万遍。但是因为大家工作比较忙，家里家外的事情也很多，所以就没有这样要求。

关于观音心咒的功德，此处只是简单地讲了一些，若仔细地讲还有很多。大家要有信心！

《金刚七句祈祷文》的意义与功德

今天给大家讲解《金刚七句祈祷文》。我们连续共修了好几年《金刚七句祈祷文》，它是去除违缘障碍最好的方法。

现在是末法时期，是五浊恶世特别炽盛的时候，我们面临着各种各样的危害——不仅是对生命的危害，还有对慧命的危害。近几年，世界上灾难频繁，以后灾难会越来越多，因为众生造的业非常严重。佛在经中讲过，莲花生大士也有这样的预言，以后会出现瘟疫、战争、饥荒等种种灾难。这

样，我们的生命将面临重重危害。对一个修行人来说，这都不是什么特别可怕的事情。失去一条命不算什么，慧命是最重要的！末法时期最明显的特征就是法弱魔强。什么是法弱魔强？就是正知正见少，邪知邪见多。现在的众生邪思邪见特别严重，几乎没有正知正见。我们现在面临的是断除慧命的危害，所以应该念诵这一殊胜的祈祷文。

这也是为了世界能和平。世界和平了，我们才能学佛修行。虽然说失去一条命不算什么，但是很多人还没有真正成就，失去生命就意味着失去解脱的机会。我们在学习“暇满难得”的时候讲过，人身是解脱的机缘，一旦失去了，不单单是失去一条命，而是失去了解脱的机会，所以我们一定要重视。

如果我们能一心祈祷，一心念诵《金刚七句祈祷文》，不仅能迎请到莲花生大士，而且能迎请到十方三世一切诸佛菩萨，能得到诸佛菩萨的加持。我们通过坚定的信心和信念的力量，也可以说通过诸佛菩萨的加持力，能消除世界上的灾难。这样，既拯救了世界，也拯救了我们自己解脱的慧命。

《金刚七句祈祷文》的意义非常深，它不仅仅是祈祷文，通过念诵《金刚七句祈祷文》还可以领悟、证得本具的智慧与光明，可以拯救我们的慧命，令我们在今生获得圆满成就。所以，我们要用心念诵，认真地修持此法。

虽然很多人都在发心念诵《金刚七句祈祷文》，但是并不知道它真实意义。今天，我给大家讲解一下此祈祷文的意义。它只有七句，所以叫《金刚七句祈祷文》，再加上莲师心咒，一共有八句。“金刚”是不坏的意思，寓意所有的违缘障碍都不能毁坏它，但是它能毁坏、去除所有的违缘障碍。

吽	吽
欧坚耶杰呢向灿	邬金刹土西北隅
巴玛给萨东波拉	莲茎花胚之座上
雅灿巧格欧哲尼	稀有殊胜成就者
巴玛炯内义色札	世称名号莲花生
括德喀卓芒布果	空行眷属众围绕
且杰吉色达哲杰	我随汝尊而修持
辛吉洛协夏色所	为赐加持祈降临
格热巴玛色德吽	格热巴玛色德吽

《金刚七句祈祷文》的意义有外义、内义和密义。

一、外义

外义主要是字面上的解释。

"吽"字是莲师的种子字，用莲师的种子字和莲师沟通，祈请莲师心中放光加持我。什么是祈请？就是有坚定的信心。什么是莲师的心？就是我们的本性、佛性。莲师放光，光指我们本性、自性中所显现的一切。这一切显现都是莲师在放光，也就是我们本性的显现，有这样一个觉悟的心态就是加持，你当下就能脱离烦恼、解脱痛苦，这是真正的莲师放光，也是获得了加持。

这里可以这样理解：我们一心一意地祈祷莲师，莲师放光了，加持我们了，这是字面上解释。通常也可以这样解释：念"吽"的时候与莲师沟通，莲师发光照耀我们，使我们获得了莲师不可思议的加持，去除了修行上的种种灾难和违缘。

第一句，"邬金刹土西北隅"：讲莲师出生之地。

莲师出生之地，是古印度的邬金国西北方向，充满八功德水的达那郭夏海中。

第二句，“莲茎花胚之座上”：讲莲师降生之方式。

莲师是怎样降生的呢？十方诸佛的功德和加持都总集融入阿弥陀佛的心间。阿弥陀佛心间又发出五色的虹光，罩住盛开在莲茎上的莲花，在其光端上幻化成莲花生大士。莲师就这样诞生于莲花之花蕊中。所以莲师也是十方诸佛功德和力量的总集，因为他是从阿弥陀佛心间幻化出来的化身。阿弥陀佛为什么要化现这样一个莲师？是为了度化我们这些末法时期的众生。

第三句，“稀有殊胜成就者”：讲莲师之成就。

莲花生大士降生以后，自然成就自他二利，并且显现如莲师八变不可思议的身相度化众生，八种不同名称的莲师都是莲花生大士化现的，以各种形象去度化众生，这就是莲师不共的成就。他降生的同时，当下获证了与金刚总持无二无别、稀有、不可思议的成就，金刚总持是最高的境界。

第四句“世称名号莲花生”：讲莲师名称的殊胜之处。

莲师随后以莲花生之名而被普遍称扬，他不是以父亲之因、母亲之缘降生的，而是以自力自然显现的。他没有父亲，也没有母亲，主要以自己的悲心、愿力而幻化的。

他为什么诞生在莲花里？莲花出淤泥而不被染污，莲师化现在六道里，但是没有被六道染污。佛菩萨也在六道里，但是不受轮回之苦。佛菩萨是以悲心和愿力而来的，凡夫是以贪欲与业力而来的。

因贪欲与业力而来是不自由而来，是痛苦的；因愿力而来是自由而来的，是快乐的。轮回和涅槃，一个是痛苦的，

一个是快乐的。在六道里受苦叫轮回；在六道里不仅不受苦，反而快乐叫涅槃。愿是自己发的，是自愿来的。为什么莲师要诞生在莲花里？也说明了这样一个真理。

第五句，“空行眷属众围绕”：讲莲师之众眷属。

莲师恒常被空行等眷属重重围绕，莲师的眷属浩瀚无际，都是大成就者，有男性也有女性，男性是勇士，女性是空行。我们念《金刚七句祈祷文》的时候，不是祈祷、迎请莲师一个人，而是他和他的眷属们。莲师是被浩如烟海的空行、众眷属围绕着，那种景象非常庄严！非常不可思议！

第六句，“我随汝尊而修持”：讲对莲师坚定的信心，恳切祈求获得与莲师不二的成就。

“我”指祈祷者。以具足的信心——清净信心、欲乐信心、胜解信心而祈祷。祈祷时有没有具足三种信心？若是没有这样的信心，祈祷也没有意义，主要是以三种信心在心里忆念。

“我随汝尊而修持”，这个时候发愿：“愿我追随您的足迹而修持。”莲师的足迹就是发愿行菩提心。我们现在没有理解这点，也没有重视这点。我们发菩提心，行菩萨道，以坚定的信心祈请、发愿：要跟随您，跟您学。最近几年，我们每年都念诵十万遍金刚七句。扪心自问，有没有这样去发心发愿、祈祷？

第七句，“为赐加持祈降临”：讲莲师加持赐予我成就。

祈请莲师救护和我一样在三苦大海中的无量众生。在六道的三苦大海中，无论是三恶道还是三善道的众生，都不离变苦、行苦、苦苦这三大根本苦，包括我们自己，如果现在没有真正获得解脱，也在感受三大根本苦。有没有觉察到这

些苦？没有觉察到，所以生不起出离心。如果没有生起出离心，祈请就做不到恳切，就没有力量。

佛讲苦、集、灭、道四谛，首先讲的就是苦谛，先要感觉苦，要认知苦（六道的众生感受的三大根本苦是基本的苦）。真正了知了苦，才会找苦的真正原因，这些烦恼、我执是痛苦的根本，这就是集谛。进而就会想办法去掉这样的苦根，这就是道谛。这个时候才会真正地去寻找正法，之前不会寻找的。你真正找到了正法，才能去除痛苦，就是去除烦恼和我执。道就是无我和空性的智慧，有无我和空性的智慧才能断除我执和法执。我执和法执没有了，烦恼就生不起来，也就不会造业了，不造业就没有轮回，就不用感受苦了，解脱苦，没有痛苦了，就是灭谛。这些就是四谛。

莲花生大士和十方诸佛都具足大智、大悲、大力。没有大智就不知道众生真正的苦根，没有大悲就没有救度众生的心，没有大力就没有救度众生的能力。

“为赐加持祈降临”，祈请具有大智、大悲、大力的莲花生大士降临，以身语意三门加持我等众生，度化我等众生，让我等众生解脱、成佛，犹如化铁成金，就是令凡夫变成佛的意思。

前五句都是我们祈祷的对境。第六句、第七句以三种信心祈请，然后心里发愿：“我唯一的怙主啊！我将追随您的足迹而修持。”自己有坚定的信念，有广大的愿力，然后再祈请加持。“莲师，您具有大智、大悲、大力，祈请您降临，赐予我身口意的加持，让我解脱，让我成佛。”没有前面坚定的信心和广大的愿力做基础，想真正获得加持就很难。心不定，心量没有打开，莲师怎么加持你，怎么让你成就？祈

祷也不是很容易就能做到的。

然后念莲师心咒“格热巴玛色德吽”。“格热”是上师的意思；“巴玛”是莲花的意思，就是莲花生大士名字的开头；“色德”是悉地、成就的意思。“格热巴玛色德吽”是恳请上师莲花生大士赐予我成就。

这是通常的一种解释，是字面上的理解，就是外义，我们以坚定的信念祈祷就能获得莲师的加持，就能去除灾难和修行上的违缘。

二、内义

主要是以智慧，以一个觉悟的心态去拯救自己的慧命，去证得自己本具的智慧，这是站在道上解释。这个道不是一般的道，完全是站在大圆满法的角度讲的，境界非常高。

“吽”是根本智，一念它就能唤起根本智，根本智就是本来具有的智慧。它是轮回或涅槃的根，无论属于轮回的还是属于涅槃的一切法，都是从根本智中显现的，都是根本智的体现。本具的智慧也是指我们的佛性。属于轮回的是不清净的显现，属于涅槃的是清净的显现。无论是清净的显现还是不清净的显现，都是根本智的一种体现，都是佛性的一种显现。“吽”是轮涅一切法的本体，轮涅一切法都是从这里显现的，都是清净的、平等的。清净与不清净、顺境与逆境没有差别，都是一样的，都是一个本体。念“吽”的时候，要领悟、证得这样一个真理。

第一句，“邬金刹土西北隅”：“邬金刹土”指我们的心性——心之本性。“西北隅”，西方指轮回，北方指涅槃，“隅”指西北的交界，交界指超越。我们的心性超越了轮回，

超越了涅槃，本来具有大智大悲。大智大悲的双运，原本没有堕落两边——轮回三有边和涅槃寂灭边。

小涅槃是阿罗汉的果位，是寂灭。阿罗汉虽然脱离了轮回，摆脱了三有，但是落入了寂灭边。然而我们的心性（心性就是佛性，指我们的本性。无上瑜伽里主要是讲心性，心之自性）是智悲双运的，以智慧不落轮回，以悲心不入寂灭，我们要领悟这样的真理。邬金刹土西方和北方分别指轮回和涅槃，但是莲师不是出生于西边，也不是出生于北边，而是出生于西北交界的地方。"隅"就是交界，它说明了心性不堕落两边。这是它的意义。

第二句，"莲茎花胚之座上"：这里有莲花、莲蕊和莲茎。"莲花"指本净空性，"莲蕊"指本觉光明，"莲茎"指二智双运。本净空性和本觉光明是双运的、一体的，大光明和大空性也是双运的、一体的。从显宗的理念讲，就是显现和空性是一体的。在《心经》里讲："色不异空，空不异色。色即是空，空即是色。受想行识，亦复如是。"在密宗里主要讲大光明。显现上是大光明，不是一般的显现，而是清净的景象与显现。

本净空性与本觉光明二智双运。莲花、莲蕊和莲茎，其中莲茎托着莲花和莲蕊，到莲茎的时候就是一体了。这表示本净空性和本觉光明这两者是不二双运的，是无别的。它说明了这样一个真理。念的时候，你要领悟这样的真相。

第三句，"稀有殊胜成就者"：稀有心性乃自生之光明大圆满，光明大圆满指我们的心性——心之本性。除了心之本性以外，没有光明大圆满，也就是绝对本质之根本智。光明大圆满就是根本智，根本智就是光明大圆满，就是心性，

也就是第四灌顶义——句义灌顶，是最高的境界，就是佛的境界。

为什么说是无上大圆满？为什么说是九乘之巅？为什么说是以果为道？这是第四灌顶义，它是九乘佛法所追求的果位。小乘分声闻乘、缘觉乘，小乘是为了进入大乘，波罗蜜乘是为了进入密乘。密乘中，外密是为了进入内密，内密分玛哈瑜伽、阿努瑜伽和阿底瑜伽，阿底瑜伽是无上光明大圆满，玛哈瑜伽、阿努瑜伽也是为了进入阿底瑜伽，阿底瑜伽是最高境界。在阿底瑜伽里，将第四灌顶单独拿出来直接修，所以是以果为道。

真正修大圆满正行的时候，没有过程，当下就是。大圆满是顶峰，已经到达顶峰了，无处可去了，再走就往下走了。光明大圆满也就是根本智，也是第四灌顶。四灌顶主要是密法里讲的，尤其是无上瑜伽里讲的，其他的几个灌顶主要也是为了第四灌顶。这样一个究竟的果位，所以稀有，不可思议。"其法尔恒为一切佛性之根本"，光明大圆满、根本智、第四灌顶义任何时候都是一切佛性之根本。

莲师证得了金刚总持境界无二无别的成就，成就了光明大圆满的境界，所以是稀有成就。光明大圆满、根本智、第四灌顶义这三者都是同一含义，永远是一切佛性之根本，我们就要明白和领悟这样一个真理，证得金刚总持境界无二无别的成就。"金刚总持"也是密宗里最高的境界。

第四句，"世称名号莲花生"：心性乃三世诸佛之根本，而本性犹如莲花开放，遍布法界，哪里都有。我们找心的时候，不要向内找，你找不到。心到处都有，一切都是你的心，都是心之自性，都是心的显现、幻化和游舞，这就是"世称

名号莲花生”的意义。此外，你必须了知莲花生大士是真佛。什么是真佛？就是本性，真正的莲花生大士是我们的本性。你去认知、去证得，才能找到真正的莲花生大士，才能真正和他相应。

第五句，“空行眷属众围绕”：根本智具有不可思议的特质，依它变化可分为五智。五种智慧是根本智的变化，依根本智而分。本有觉智也是根本智，在法界虚空当中，它持续不断地放射出无量无边的能量。

你没有必要向佛求加持，这一切一切都是佛，都是根本智的显现，都是有加持和力量的，都是不可思议的。所以不用分别这是佛、那是凡夫；这是好、那是坏，都一样。莲花生大士就是我们本具的智慧，依他可以幻化为五种智慧，五种智慧都是他的眷属。根本智是我们本有的觉智，也就是莲花生大士，他在法界虚空当中持续不断地放射出无量无边的能量，这都是莲花生大士的加持。哪一个不是他的显现，不是他的能量？就是自己的心胸没有打开。如果你能以一个开放的心态去接受，一切都是莲花生大士的显现，都是他的能量。

我们经常怀疑：“我祈请他，他能不能来啊？来了能不能给我加持啊？”我们平时就这样讲：“不管是佛还是莲花生大士，都是无处不在、无所不知、无所不能的。”你明白了这个道理，才会相信这些，之前是不会的。“佛无处不在，无所不知，无所不能”，谁相信啊？都不相信。为什么？因为自己的心量没有打开，智慧没有打开，没有真正去证悟这个真理，所以没有信心。佛无处不在，哪里都有，包括你身边最讨厌的众生都是佛，是你自己没有认识到。也许你最恐

惧、害怕的这些也是佛。我们经常害怕，是不是有灾难了，有地震了，有海啸了？是不是得绝症了？也许这都是佛，也可以说这都是我们本具智慧的能量。

第六句，“我随汝尊而修持”：了悟此根本智之不变本质，并以不变之信心而禅修，以证得圆满的果位。

根本智是一个不变的本质，你明白了以后，对这样的真理生起了定解、信心，以这样的心态去禅修才能证得圆满的果位。“汝尊”莲花生大士就是根本智慧，是我们本具的智慧，它是诸法不变的本质。对这个道理生起了定解，真正明白了、证悟了才会有定解，在这样的状态下修持叫禅修。这样才能证得究竟圆满的果位，即佛果。密宗是双运金刚持的果位，也可以说是金刚总持的果位。

第七句，“为赐加持祈降临”：什么是加持？“净化显相缠缚，回归根本智”。帝洛巴给那若巴讲，显现没有束缚我们，是我们对显现的执着缠缚了我们。一切显现都是空性，若是你将这些视为了真有实有，就无法显现本具的智慧，这就是障碍，它们障碍了这样的真理。

祈求赐予何种加持？断除对显现的执着，证悟空性，回归当初，这就是加持。“加持祈降临”，祈请降临是指令我悟见法性。你证悟法性了，证悟真理了，这就是真正的迎请佛菩萨，这就是佛菩萨真正的降临。我们经常给佛像开光，其实只有你真正证悟了法性才是真正的开光。佛像本来就是佛，不用从一个清净的刹土里迎请过来，然后融入佛像里。关于开光一般有这样的解释：念一些仪轨，从清净的刹土里迎请佛到来，融入佛像里，佛像和佛就无二无别了，再供就是供真正的佛了。若是证悟法性了，这个佛像本身就是佛，

本来就是佛。

我们在修法的过程中也迎请诸佛菩萨。若是你有这样觉悟的心态，你眼前或你的见闻觉知当中所显现的这一切都是佛菩萨，没有别的。迎请也是，自己提起这样一个正念就可以了，不是要从另外一个地方把佛迎请到这个地方来。凡夫的境界是有分别的：这是不清净的刹土，那是清净的刹土；这是凡夫住的地方，那是佛住的地方，所以把佛迎请到这里来加持我们，最后再送回清净刹土。

刚开始我们是凡夫，还有这样分别的心态，所以要这样修。现在很多人在修密法，修密法要有觉悟的心态：这个地方就是西方极乐世界，你眼前的人就是阿弥陀佛。最后就是这样。

“格热巴玛色德吽”：“格热”指本体空性，也就是法身佛；“巴玛”指自性光明，也就是报身佛；“色德”指悉地、成就，大悲周遍，也就是化身佛。本体空性是法身；自性光明，一切都是大光明，都是清净圆满的，认识到了就是报身；一切清净与不清净的显现都是大悲和愿力的显现，都是佛菩萨为了度化众生而显现的，包括顺境逆境都是成就、圆满你的助缘，都是佛给你的加持，这是化身。这也是无上瑜伽大圆满法里讲的。“吽”是五种智慧：法界性智、大圆镜智、平等性智、妙观察智、成所作智。

莲花生大士也有法身、报身、化身的区别。法身莲花生大士就是我们本具的智慧，也就是我们本具的自性、本性。莲花生大士是真佛，真佛是自性。报身五方佛也是莲花生大士。化身就多了，有清净的也有不清净的，一切的显相都是化身佛。

内义主要是在道上解释的意义，刚才讲的都是心性，都是本具的智慧，是站在大圆满法的境界里讲的，境界都特别高。

三、密义

密义是在果里，也可以说是在圆满的境界里解释它所涵盖的意义。

“吽”本体上是根本智，显现上是非常殊胜的果位，如金刚身等。

第一句，“邬金刹土西北隅”：“邬金”是令心觉醒、豁然开朗、茅塞顿开之密意。“西北”，西主要是轮回，令心觉醒，可自轮回泥沼之沉沦中解脱。轮回是“西”，涅槃是“北”。涅槃主要是指寂灭，小涅槃。“隅”是超越轮涅之境，也是超越轮回和涅槃。“邬金西北隅”意为“净除一切染污，灭尽一切幻相，契入法界”。当下就净除一切垢染，灭尽一切幻相。“契入”就是直接融入法界，令心觉醒，让自己在轮回中获得解脱，这不是一般的寂灭，而是远离轮回涅槃的究竟果位。

第二句，“莲茎花胚之座上”：这里有莲花、莲蕊、莲茎。“一切音声皆清净，以成语之坛城”，即指一切音声皆清净，这是佛语的坛城，这是“莲花”的密义。一切意相（思想）皆圆满，这是佛意的坛城，这是“莲蕊”的密义。一切现相皆成熟，就是佛身的坛城，这是“莲茎”的密义。一切显相都是清净的，也是三金刚，也可以说一切现相都是佛身的坛城，一切音声都是佛清净的语——语坛城，一切思想意念都是佛圆满的智慧——意坛城。佛身、语、意三坛城叫佛之三密。莲花、莲蕊、莲茎涵盖这三个密义，你要去领悟，

去证得。

第三句，“稀有殊胜成就者”：所谓“稀有”，指“证得根本智，通达平等无二之境，斯乃不可思议”。“证得根本智，乃成就因果不二之无上成就，此即金刚总持位。”证得根本智慧是成就因果不二之无上成就。“因果不二”，因和果也是无二无别的，这样一个金刚总持位就是佛的果位。

第四句，“世称名号莲花生”：“此成就乃以自生究竟莲花生之名而普受称扬”。

第五句，“空行眷属众围绕”：“其性乃不离本初地，而由根本智生起无尽力用，显现轮涅诸法”。“其”指莲花生，“其性不离本初地”指不离本来的面貌。而由根本智生起无尽力用，显现轮涅一切诸法。一切轮涅诸法都是从根本智慧中显现的，如无限之虚空展现其能量。

第六句，“我随汝尊而修持”：“随”指证得，“汝尊”指我们的本觉智慧。这个时候，当下解脱，一切圆满。

“若通达根具之义理与果证之实事，安住其中，如如不动”，真正证得了本具智慧、回归当初的时候，诸法本来就是清净、圆满的。“则如金洲中了无石块可得”，就像在金洲中找不到石块一样，你特意找不清净、不圆满都找不到。不清净的是自己的心，不圆满的是自己的心。诸法的本性，原本就是清净、圆满的。密法里讲大光明，光明代表清净，一切境相都是清净的，这个时候才有大光明的境界。什么是“大圆满”？一切显现无有缺陷，无有不足，都是当下具足、圆满，这就是大圆满的境界。“可止息一切幻有之染相，唯本初纯净之相自然显露”，一切幻有之染污的相都会止息，剩下唯一的就是本初纯净的相，它自然就显露出来了，所谓

“万里无云万里晴”，显露出来的就是这样。“一切业缠及烦惑忧苦皆得解脱”，业力的缠缚自然解开，一切烦恼疑惑都自然消失，一切忧虑、痛苦自得解脱。“一切事业任运圆满成就，法身常驻”，一切利益众生的事业也是任运而成，不用特意勤做自自然然而成就。

第七句，“为赐加持祈降临”：“一切诸法，皆以四金刚坛城（佛之金刚身、金刚语、金刚意、金刚根本智）之形相——自心根本智之加持——而显现。”一切法就是佛的金刚身、金刚语、金刚意、金刚根本智之形相。显宗也讲，处处都是好处，事事都是好事，人人都是好人，就是此意。为什么用“金刚”来说明呢？佛身、佛语、佛意不是我们想象中的身语意，它们代表的是清净圆满。这也就是我们的本性——本具的智慧，也可以说是它的能量，这是“加持”的意思。“此乃由证得本初地、自性本体之果位，而成就如是功德”，指回归当初，一切当下圆满，这是祈请降临的意思。

“格热巴玛色德吽”：“吽”是通达方便与智慧，“格热”是无上，“巴玛”是莲花，无染之意，“色德”是无上无染究竟之成就。通达方便与智慧，然后证得了无上无染究竟之成就。

金刚七句的外义是字面上的解释；内义是意义上的解释，是从道的角度讲的；密义是从果的角度阐释更深的意义，是究竟的境界。金刚七句含义非常深，八万四千法门都包含在这里。这不只是一种祈祷，还有往外祈祷和往内祈祷。往外祈祷是求加持，往内祈祷是求智慧。这就是对金刚七句含义的简单讲解。

首先我们要明理，然后再念诵，再去修这样一种智慧和

境界，就能遣除外在的灾难，也能消除内在的违缘。这样才能真正地拯救我们的生命，也能拯救我们的慧命，才能在一生当中，在今生今世当中获得圆满成就。

今年的莲师法会主要是针对藏民开的，成千上万的藏民都发愿今年要念诵《金刚七句祈祷文》，祈祷莲花生大士，祈祷诸佛菩萨加持我们，消除世上的灾难，消除修行上的障碍，这是我们每个人肩上的责任和义务，因为我们是大乘行者，应该为众生祈祷，为世界祈祷，应该为了度化众生而保护自己的慧命。自己的慧命活了，才能拯救别人的慧命，这叫自觉觉他，自度度他。如果连自己的慧命都不能拯救，却想拯救他人的慧命，这是不可能的。网络有金刚七句的念诵报名，希望大家都能积极报名，实实在在地去完成念诵数量，最好每个人都能念诵 10 万遍，同时也能真正地去领悟、证得这样的真理，这是非常重要的。

今天，我为什么特意在这里给大家讲《金刚七句祈祷文》？这也是为了大家能积极报名念诵，祈祷世界和平，祈祷消除我们修行中的障碍。在末法时期，为真正获得究竟的成就而如法修行也是非常困难的，所以大家一定要齐心协力，好好地去念诵，去祈祷！

第二章 相关问答

早课念诵金刚七句时如何观想？

念三遍《金刚七句祈祷文》主要是迎请佛菩萨、空行护法，尤其是迎请传承上师和根本上师。最好能亲见传承上师和根本上师。若没有那么高的境界，可以在心里观想：自己的前上方有一莲花宝座，上面安坐着根本上师，历代传承上师环绕在根本上师周围，还有很多佛菩萨、空行护法围绕，这样一个浩瀚无际的殊胜坛城展现在自己眼前。佛菩萨、空行护法，尤其是传承上师们以及根本上师都垂念着自己。

念《莲师心咒》时，观想自己在与这些主尊，尤其是和根本上师沟通。沟通的同时，自己也在顶礼、供养和皈依。传承上师们，尤其是根本上师赐予加持，发光普照自己以及一切众生，令自己及一切众生的相续变得成熟、清净。只靠佛菩萨、传承上师和根本上师的力量与加持也不行，自己的顶礼、供养、皈依也是很重要的，这样才能使佛菩萨及上师的加持真正地融入到自己的相续中。若是没有这些前提条件，佛菩萨的加持，尤其是传承上师、根本上师的加持很难融入自己的相续。

修行中遇到违缘，念诵祈祷文、心咒的时候就止不住会哭，身体上也有一些不舒服，怎么办？

答：什么事情都是，包括修法都是，不能太执着。有一

些觉受，有一些这样的境界是很正常的，只要自己不去执着，以平常的心态去对待就行了。其实修行过程中出现的觉受或境界，和我们现实当中遇到的事情是没有区别的，都是自心的幻化和游舞，都是自心的显现。如果不执着、不太在意，就不会有事。

大部分人都是越学越有信心，越精进，心态越好，但为什么有的人会遇到一些违缘呢？也是因为没有调整、把握好自己的心态。其实有违缘也是很正常的，没有魔不成佛嘛！自己好好祈祷上师三宝，尽量调整自己的心态，这些违缘很快就会过去的。

孩子、老人身体不好，通过学佛能让病好吗？

答：行啊，一定能好，但是修行要到位。念佛、念咒都是有要求的，达到要求才能管用。如果学佛修行的时候，没学好，没修好，也会害了自己。如果修行不如法，会很不吉祥的，甚至会断除自己的慧命。就像吃错药一样，如果吃错药了，中毒了，就要命了。比如得了心脏病，却吃了治头疼的药，不但起不到治疗作用，还可能要了自己的命。如果得病了，不管是吃药，还是接受治疗，必须听医生的。按照医生的要求去做，才能治好病。修行也是一样，你不按照正确的方法，不可能有结果。

很多人怨天尤人，“我念佛了，也念了很多遍金刚萨埵佛心咒，病怎么还不好，家庭怎么还不好呢？”这是因为你自己盲修瞎练。修法必须要具足前行、正行、后行，也就是我们经常讲的三个殊胜，才能有成就。这三个部分是一个整体，缺一不可。如同一个人只有具足了头、躯干、腿、脚，

才能自由行走一样，少了哪部分都不行。

年纪大的人没有体力修五十万加行，特别是不能完成十万大礼拜，只念佛号可以往生吗？

答：我们现在学修的净土法门，就是念佛成就的方法。

念佛要有正确的方法。净土班里安排了六个加行的课程：暇满难得、寿命无常、因果不虚、轮回过患、皈依、发菩提心。五十万加行可以不修，但是佛讲的基本道理——暇满难得要懂，无常观要有，因果、轮回正见要有，还有皈依和发菩提心。皈依是进入佛门，但很多人还没有发自内心的皈依，还没有真正踏进佛门。发菩提心是进入大乘妙道。如果不入道，怎么成就？皈依是入门，发菩提心是入道，要在这个基础上念佛。

我们修的净土法门里，有念佛号的，也有念阿弥陀佛心咒的，这两个都是一样的，念哪个都可以。

我们要求每天念《极乐愿文》，这是发愿往生西方极乐世界。但是，很多人的愿没有真正发出来。我们口头上都会说："我要去西方极乐世界。"但你发的这个愿不是真心实意的，因为你没有放下万缘，你没有放下世间法，现在阿弥陀佛来接引，你肯走吗？不可能。

我们现在都顾忌死亡，害怕死亡，这就说明出离心没有发出来，说明我们想往生西方极乐世界的心不是真的。若是你真想往生西方极乐世界，想见阿弥陀佛，你还能怕死吗？得了绝症或海啸来了，地震来了，都害怕了。其实这都是阿弥陀佛来接引你往生的，你怕什么呢？你不是盼着往生吗？你害怕了，就说明你想往生的心都是假的。你不是盼着往生，

而是躲着往生。

大家都怀疑："阿弥陀佛到时候能不能来接引我？"阿弥陀佛一定会来接引你，但是恐怕你认识不到，恐怕你不能接受，到时候害怕了，跑了。阿弥陀佛到时候以什么方式来接引你，这是不好说的。若是你业障比较清净，也许他以一个清净的形象来接引你；若是你业障不清净，也许他以一个不清净、恐怖的形象来接引你。

如果你到关键的时候，临终的时候，心里慌了，怕了，就不叫往生。佛死叫涅槃，大德高僧死叫圆寂，我们死应该叫往生。为什么以这些词来形容死亡呢？就是没有恐惧，没有痛苦，安详地死；若是有恐惧，痛苦地死，不是涅槃，不叫圆寂，不叫往生，叫轮回。

有的人还有疑问："我没有念阿弥陀佛，我念的是药师佛、莲花生大士，到时候阿弥陀佛能来接我吗？"我们还是以自己的分别念来衡量佛，佛哪有这么分别的？

发愿是很重要的，处处都要发愿。你若是没有出离心，这个愿是不会发出来的。你留恋这个世界，还说要到西方极乐世界，你到底是想留，还是想走？你还是没有决定嘛！这样还想往生西方极乐世界，就是假的。

有的人一听说要上净土班的课程，就说自己年纪大了，没有文化，学不会，这是找借口。成就靠的是信心，不是靠年龄，不是靠文化。无论有文化没文化，无论是年轻者还是年老者，只要有信心，有决心，能精进，都能学到，都能修成；若是没有信心，没有决心，不精进，再年轻，文化再高也没有用。年龄大不是问题，但若是没有闻思修，光念阿弥陀佛，还想往生，恐怕你现在没有这么大的信心，也没有这

么高的境界；若是有的话，心丝毫不动，丝毫不怀疑，能这样一心不乱地念佛，也可以，但是恐怕很难做到。

现在很多人念佛没有别的原因，就是为了简单，自己不愿意修那么多，“阿弥陀佛、阿弥陀佛……”光念就行了。这是懒惰。若是自己修行上达到一定境界了，哪怕念一个字也行。我们有“啊”字、“吽”字的修法。你念一个“啊”字、一个“吽”字，也能成就，也能圆满，你看多简单。但是你自己有没有这么高的境界，有没有这么大的能力？自己最清楚。别人不能衡量你，但是你自己能衡量自己。大家真的要好好反省反省自己，拿佛法好好地对照自己，衡量自己。

解脱是最重要的，成就是最重要的。解脱是自己的事，成佛是自己的事，不是别人的事。个人业障个人消，个人吃饭个人饱。消业，消的是自己的业障；积福，积累的是自己的善根福德。

心不要总这样漂浮不定，要定下来。你得到了人身，闻到了佛法，有这么好的学佛修行的机缘和条件，自己要懂得珍惜，依教奉行，认真去学修，到时候成就、往生都是上师三宝的事了，他会给你安排好的。

既然念一个等于念一切，我们为什么还要念那么多咒语呢？

答：虽然念一个等于念一切，念一切也等于念一个，但这些咒语有不同的缘起，不同的作用；虽然诸法一性，诸佛一性，但是每位佛菩萨都有不同的愿力，这不是我们分别。

文殊菩萨是一切诸佛菩萨智慧的体现。比如，我们要讲法了，这个时候就念文殊心咒，祈祷文殊菩萨加持，让自己

有智慧；观音菩萨是一切诸佛菩萨慈悲的体现。比如，我们要做火施了，这个时候就念观音心咒，祈祷观音菩萨，为众生发慈悲心。

众生有不同的根基，不同的意乐，不同的因缘，因而佛传了很多的咒语，很多的法，这都不矛盾。

念咒、念祈请文的时候，如果身口意达不到一致，祈请不到诸佛菩萨怎么办？

答：虽然你发心没有完全到位，但是你同时也发了一些善心，也生起了一定的信心，这也是一种积累，不能因为暂时没有效果就不念了。比如说，你想迈一百步，虽然一下子没有迈到一百步，但是你迈一步也是前进。我们平时为什么要培养这些善念，启发这些清净的愿？就是因为我们发心虽然暂时没有完全到位，但是通过不断地积累、完善，最终一定能达到圆满。

《普贤云供咒》有什么功德，为什么要通过供养仪轨来做供养？

答：我们平时都做供养，上香、供水果等。在做供养的时候，首要的是要发心清净。靠清净的力量，才能跟诸佛菩萨相应。如果你的发心不清净，或者你的供品不清净，或者环境不清净，佛菩萨是接不到你的供养的。但很多人都是初学者，都是凡夫俗子，很难做到清净。那怎么办呢？这时就要通过供养仪轨，尤其是通过《普贤云供咒》的力量，来达到清净圆满。

将我们所准备的供品通过供养仪轨，通过《普贤云供咒》

来供养，第一，能清净；第二，能增长；第三，能变化，变成上师三宝、父母众生所需要的，这样才能达到圆满。平时做供养的时候，最好通过供养仪轨来做，最起码也要念《普贤云供咒》，边念边做供养，这样功德才能圆满。

上师是诸佛的总体，我们一心念阿弥陀佛的时候，就把上师观想为阿弥陀佛。临终的时候，我们也一心观想上师您的形象，念阿弥陀佛，可以吗？

答：经论续部里讲过，有形象观为本尊的，也有形象观为上师的，主要看自己的信心。若是你真的认为上师和本尊无二无别，那怎么都行；若不是无二无别，你心里还是觉得阿弥陀佛好一些，那就观形象为阿弥陀佛，本体为上师；若是与上师的缘分好一些，信心足一些，也可以观形象为上师，本体为阿弥陀佛。这两种观法都可以。每个人的根基和意乐不同，根据自己的根基、意乐来选择就可以了。

其实佛和上师是一体的，最后自己和佛也是一体的。刚开始修行时，认为佛在遥远的西方极乐世界，十万亿佛土之外；通过修学，渐渐地认识到上师就是佛，近在眼前，就如我们《会供歌》里所讲："本尊与上师的面目不用观想自然见到"，这个时候佛自然就在身边；最后，佛就在自己的身上，或是认识到自己就是佛。这个时候，你就真正回归当初了。修行的过程，就是认识佛的过程。

念六字大明咒时如何观想？

答：无论我们诵经也好，念咒也好，都要有三个殊胜的摄持：前行发心殊胜、正行无缘殊胜、后行回向殊胜。首先，

念佛、诵经、念咒的目的是什么？然后，念诵的过程中，是以什么样的心态来念？最后，功德回向给谁？无论做什么，都要具备这三个殊胜。具备了三个殊胜，就是解脱的因，就是菩提的因。

六字大明咒也有具体的修持方法，按仪轨去观，按仪轨去修，这是最如法的。如果没有按仪轨修，也可以观想观音菩萨在自己的前上方，自己一念观音心咒，就和观音菩萨沟通上了，观音菩萨发光，照耀自己以及一切众生，消除了业障（或者观想观音菩萨降甘露，洗净业障）。自己和一切众生身口意得以清净了，获得了与观音菩萨无二无别的成就。

心的力量不可思议，你这样去想去念，身心就能得到加持，得到成就。主要是心要定下来，要有诚心和坚定的信念，这个力量是不可思议的，能超越一切。我们今天念阿弥陀佛也好，祈祷观音菩萨也好，都要有这个诚心，不能三心二意，否则你得不到加持。因为你的心没有定下来，不是一心。一心的力量不可思议，无论你祈祷佛菩萨，还是祈祷上师都一样，如果能做到一心，一定能得到加持。

念咒真的有那么大的功德吗？

答：一讲这些咒语的功德，很多人都非常感兴趣，“我应该念这个、念那个，能去病，能消业，能增长智慧，还能发财……”咒语确实是有这么大的功德，但是心要到位。若是心里没有定力，你启发不了它的作用。咒语就相当于一个宝库似的，你要打开，必须有钥匙。什么是钥匙？就是“戒定慧”，你有“戒定慧”的钥匙，才能打开咒语的宝库。

我们现在念的仪轨、经文，功德、利益也都非常大，但

我们为什么没有得到呢？因为没有“戒定慧”的功德，自己的相续不成熟。

念莲师心咒、金刚萨埵心咒和念阿弥陀佛是一样的吗?

答：若是你能将莲花生大士、金刚萨埵佛、阿弥陀佛都观为一体，念阿弥陀佛、莲师心咒、金刚萨埵心咒都是念佛。

佛菩萨都是一体的，但是各有不同的愿力。若是要消业，念金刚萨埵心咒更快些；若是要去除违缘，念莲师心咒更快速些；若是要往生，念阿弥陀佛更快些。

但是实际上，如果自己没有分别的话，都是一样的。念莲师也是念阿弥陀佛，念阿弥陀佛也是念莲师，怎么念都是一体的。

为了节省修行的时间，单念阿弥陀佛，能往生吗?

答：若是你相续中有出离心、利他心、般若空性的智慧，只念阿弥陀佛就行了。若是没有这些基础——没有出离心，对世间的贪恋心没有断；没有菩提心，相续中还有自私自利；没有般若空性的智慧，内心里还没有看破、放下，你念阿弥陀佛不一定能往生。

念阿弥陀佛，要明明白白地念，不能糊里糊涂地念。你嘴上念“阿弥陀佛”，心里想的都是世间的琐事，这叫念魔。贪恋世间，这叫魔；自私自利，这叫魔；分别执着，这叫魔。你嘴上念佛，心里念魔，实际上你念的是魔，不是佛。心魔不起，外魔不现。真正的魔王波旬就是我执我爱，贪嗔痴慢

疑五毒都是魔王波旬派来操纵我们的。没有贪恋，没有私心，没有分别，然后去念阿弥陀佛，才是真正的念佛。清净、平等、自在、随缘念佛，是很不容易的，是开悟以后才有的境界。如果真能这样去念，绝对能往生。

修净土，显宗里主要是往生四因，密宗里主要是三想破瓦法。但这都是在有出离心的基础上。《极乐愿文》里讲发愿的时候，也是讲先有出离心，不贪恋世间，一心念阿弥陀佛，观想西方极乐世界，这样最后我们才能往生。往生四因是很重要的，但仅仅念一句佛号，要达到这个境界是很难的。

做火施撒净水时念什么咒语？

答：念虚空藏咒。先洒净水，然后念咒，接着打手印，不用念其他的咒。虚空藏咒必须念七遍，手印随意打几遍都行。

念观音心咒，有时观想的是佛菩萨，有时观想的是众生，这如法吗？

答：修法的时候一定要按传承、按仪轨、按上师的要求去做。不要在里面夹杂其他，不要自己再另外去想别的，这都不如法。你真能如理如法地观想，就足够了。若是还特意去想其他的，就已经耽误了自己的修行。修法、观想的时候，如果相续中自然地产生了一些念头，让它自然消失就行了，不要特地去想。按仪轨、按传承做就行了。

念咒语、佛号的时候，头顶有时候发疼、发痒，有跳动的感觉，有时候感觉整个头空了，这是怎么回事呢？

答：这都没有什么。如果你今生没有修过什么特殊的法的话，那可能是前世修的。比如说前世修神通的，今生自然就有神通。通过你的这些感应、现象来看，这可能是你前世修过一些这样的法。这是好事，不执着，以一颗平常心对待就可以了。

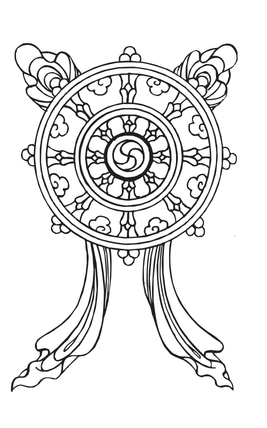


第四篇



加行实修

大圆满法是九乘之巅，是唯一能即身成佛、虹身成就之法。大圆满的境界和智慧犹如九层楼顶上美丽的花园，风光无限。大圆满法加行就像九层楼梯一样，我们要一层一层地爬，脚踏实地、老老实实地依教奉行，最终一定能到达目的地，那时就如哑巴吃糖块一般，无可言喻。



第一章概述

大圆满法及其传承方式

净土与大圆满法，是上师如意宝在一生中主要弘扬的两个法门。净土法是临终往生的方法，大圆满法是即生成佛的方法。其实法门有很多，但这两个法门对末法时期的众生来说是最殊胜的，末法时期的众生就要靠这些方便法门解脱、成就。

大圆满法是即身成佛的方法，是随时让你见性成佛的方法。下面就给大家介绍一下大圆满法及其传承方式。

我们投生的这个劫是光明劫，也叫贤劫。贤劫千佛已经有四尊佛出世了。前三尊佛都已经在印度金刚座上示现成佛、广转法轮，现在他们的教法也都已经隐没了，第四尊佛是我们的佛祖释迦牟尼佛。释迦牟尼佛在三大阿僧祇劫中积累资粮、消除业障，最后在印度金刚座菩提树下成道。释迦牟尼佛成道以后，连续转了三次法轮，分别为：四谛法轮、无相法轮、分别法轮。这是大家公认的三转法轮。很多佛经里只记载了三转法轮，没有提到四转法轮，只有极少数佛经里提到四转法轮。佛当时传法的时候，公开弘扬的是三转法轮的佛法，事实上佛还转了第四次法轮，弘扬密宗金刚乘的佛法，只是非常保密，没有公开弘扬而已。当时，佛身边的很多众生都是小乘根基，佛初转四谛法轮——苦集灭道，是小乘佛法；中转无相法轮，是大乘佛法。“无相”主要是指

无我、空性。佛当时转无相法轮，讲四大皆空，万法皆空，远离八边戏论的大空性的时候，很多小罗汉都无法接受，甚至吐血而亡。那时的众生连显宗的大乘教义都接受不了，更不要说接受密宗了。所以，佛当时没有公开传密法，很多经书里也仅记载了三转法轮。

当时在印度，为了度化不同根基的众生，佛讲了无量无边的法门，弘扬的面也非常广。当时佛教在印度非常兴盛，后来佛法传到了天界，又传到了龙界。很多法门都被迎请到天界或者龙界去了，留在人间的很少。再后来，佛教传入了汉地和藏区，就形成了现在的汉传佛教和藏传佛教。

藏传佛教有宁玛派、格鲁派、萨迦派、噶举派等八大派。每一个教派都有自己的优点，都有自己的传承，都有自己最终成就的窍诀。

藏传佛教里佛的教法非常完善，无论小乘大乘、显宗密宗，每个教派都有各自的法脉与传承，而且从来没有间断过，没有被染污过，都非常清净、完整。各派都不缺乏最终开悟或成就的秘诀。但是，我们旧译宁玛派更为殊胜，无论是佛的教言、传承，还是窍诀，可以说都超越了其他教派。宁玛派有自己的特点，荣索班智达专门写过一本书，主要阐述了宁玛派与其他传承、其他教派不同的六大特点。因为只有旧译宁玛派有即身成佛的方法——大圆满法，其他任何一个教派都没有即身成佛、虹身成就的方法，这也是旧译宁玛派最大的特点。旧译宁玛派的传承源流中出现了无数成就者，他们大部分都是通过修习大圆满法而虹身成就的。

佛讲了无量的法门，这些法都集中在旧译宁玛派九乘次第的教法里。九乘佛法是指：显教三乘、密教外三乘、密教

内三乘。

首先，显教三乘，也称为“集聚招引外三乘”，分为声闻乘、缘觉乘、菩萨乘。修持声闻乘，最后能证得阿罗汉的果位；修持缘觉乘，最后能证得独觉佛的果位；修持菩萨乘，最终能证得一地到十地菩萨的果位。显宗根基的修行人先修显宗，提高修行层次，最后还要进入密乘。关于进入密乘有两种说法：一种说法是到一地菩萨的时候开始进入密乘，另一种说法是到八地菩萨的时候才开始进入密乘。但无论是哪种情况，最终都要进入密乘，才能成就佛果。

其次，密教外三乘，也称为“苦行明觉内三乘”，分为事部、行部、瑜伽部。以上三乘都属于外密。现在修这些法的人非常少，以前佛在印度刚开始弘扬密法的时候，修密教外三乘的人较多，后来学修的人就越来越少了。

再次，密教内三乘，也称为“甚深随转方便密三乘”，分别为玛哈瑜伽（大瑜伽）、阿努瑜伽（随类瑜伽）、阿底瑜伽（最极瑜伽、无上瑜伽）。“玛哈”、“阿努”、“阿底”都是梵音。“玛哈”是大的意思，“阿努”是随类的意思，“阿底”是最极、无上的意思。阿底瑜伽又称为光明大圆满法。这三部属于内密。九乘佛法都是圆满福慧资粮的方法，都是解脱成佛的方法。我们要解脱成佛，就要靠九乘佛法，除此之外没有别的选择，没有别的方法。

我们要学修九乘佛法，但不是九乘佛法都要学会，都要精通，都要修成，都要圆满。

九乘佛法按成就的快慢，可分为三条道：远道、近道、捷径道。这三条道都是通向彼岸、通向佛果的大道，我们应该根据自己的根基和意乐进行选择。我们可以用火车、飞机

和火箭三种交通工具来做比喻。

显教三乘（声闻乘、缘觉乘、菩萨乘）都属于远道。若是我们选择了远道，就相当于选择坐火车，成就的时间很漫长，数劫才能圆满成佛。比如我等大师释迦牟尼佛在三大阿僧祇劫中积累资粮、消除业障，最后才成道，非常不容易。

密教外三乘的事部、行部、瑜伽部和密教内三乘之玛哈瑜伽和阿努瑜伽都属于近道。若是你选择近道，就相当于选择了坐飞机，需要如法修行五世、七世或十六世才能成就，才能获得双运金刚持的果位——佛果。若是内密玛哈瑜伽和阿努瑜伽修得好，在临终中阴或法性中阴的时候就能成就，这是一生一世成就的，是最快的方法了，但是需要通过苦行，勤奋努力地修行，非常不容易，危险性也特别大。

密教内三乘之阿底瑜伽（最极瑜伽、无上瑜伽）即光明大圆满法，是捷径道。若是你选择了捷径道，就相当于选择了坐火箭，上等根性之人能即刻成佛，中等根性之人可即身成佛，下等根性之人七世之内也可成佛。阿底瑜伽是九乘之巅，是最方便、最快速、最直接的路。它能直指人心，直指心性，立地成佛。直指心性就是直接指出心的性，万法抉择为心，心抉择为空，空抉择为光明。

现在在座的大部分人都没有选择远道和近道，而是选择了捷径道，选择了学修光明大圆满法。光明大圆满法一共有六十四万续（显宗是经，密宗是续，都是佛讲的法），分为三部：心部、界部、窍诀部。我们现在要学修的是窍诀部。

窍诀部又可以分为四类：外类、内类、密类和无上极密类。无上极密类一共有十八续，分为两类：广大班智达类和甚深古萨里类。广大班智达类是龙钦巴尊者的《龙钦七宝

藏》。甚深古萨里类有四心滴，分为母心滴和子心滴。莲花生大士的《空行心滴》和布玛莫扎的《秘密心滴》属于母心滴；子心滴也有《空行心滴》和《上师心滴》，《空行心滴》和《上师心滴》的心髓是《甚深心滴》。四心滴的精髓都总集在大圆满龙钦心髓里。

广大班智达类的教法——龙钦巴尊者的《龙钦七宝藏》以理论为主，理论多，逻辑多，分析多，涉及面广，学修这类教法需要广闻博学。

甚深古萨里类的教法以窍诀为主。“古萨里”是简单的意思，就是乞丐修行者。我们没有那么多时间学修广大班智达类的教法，我们选择最简单、最容易的修行方法，就是甚深古萨里类四心滴的精髓——大圆满龙钦心髓。它分为加行和正行两部分，加行包括共同四外加行、不共同五内加行以及三特加行。

什么是“大圆满”？我们的心性本来就具有三身佛的一切功德，这些功德都不是后得的，是本来就有的，只是通过修行使它显现，所以称之为“圆满”。什么叫“大”？我们的心性，即心之自性，普遍了轮涅一切法，所以称之为“大”。这就是大圆满。大圆满法是即身成佛的方法，是当下圆满的方法。它是果为道，不是道为道。果为道，就是直接以佛的境界作为道。即正在修的时候，就直接契入佛的境界。顿超法、立断法这些大圆满正行是没有次第，没有过程的。立断法就是立即断掉所有的妄念，直接成佛；顿超法就是顿时超出三界轮回，安置于佛的果位。

大圆满法是旧译宁玛派特有的法。它从佛界传到了天界，由天界传到了人间，是通过三种传承方式传下来的。

第一，如来密意传。如来密意传是佛与佛之间，在这里指法身普贤王如来和报身金刚萨埵佛之间的传讲方法。我们的第一代传承上师普贤王如来是本初佛，他只有觉，从未迷过，所以叫本初佛。其他的佛都是先迷后觉。大圆满法主要是普贤王如来的法，普贤教指的就是大圆满法。所谓的"佛"、"觉"，实际上就是法界，就是我们的自性光明，它是不会迷的。其实，普贤王如来就是我们的佛性，是一切诸法的法性，即法界。第二代传承上师是报身金刚萨埵佛，他属于五部佛。

报身是从法身中显现的，法身普贤王如来和报身金刚萨埵佛是一体的，他们之间传讲的方法是如来密意传，即心心相通，也可以说传而不传，讲而不讲。说讲了也没讲，说没讲也讲了，就是一个自性，一个法界，那样的一种状态，称为"传讲"。

第二，持明表示传。第三代传承上师是化身极喜金刚。在人间，他是第一位传承上师，是大圆满法的开创祖师。以前有一位胜心天子，在天界传扬大圆满法，后来在人间弘扬大圆满法的时机到了，胜心天子转生为极喜金刚。普贤王如来、金刚萨埵佛通过金刚手菩萨将此事业传给了极喜金刚，极喜金刚成就了。第四代传承上师是文殊友。文殊友听说极喜金刚在传讲超越因果之法，刚开始不理解，就来与极喜金刚辩论，但是辩输了。他感到非常惭愧，心里想："我对化身佛极喜金刚说了那么多不恭敬的话，现在应以什么方式忏悔，才能忏除我的弥天大罪？"他想拿刀把自己的舌头割掉，以此方式忏悔。极喜金刚知道他的心思，告诉他："割掉舌头也无法忏除你的业障，你最好著一本超越因果之法的论

典。”文殊友就在极喜金刚的面前发愿著书，极喜金刚给他灌顶、加持。文殊友是个利根者，当下就开悟成就了。第五代传承上师是西日桑哈。他二十五岁的时候，遇到并依止了上师文殊友，最后得到了上师文殊友殊胜的窍诀，证悟了无上大圆满法。然后是加纳思扎、布玛莫扎、莲花生大士，他们都见过西日桑哈，并且得到了他的窍诀，但是接他传承的主要弟子是加纳思扎。第七代和第八代传承上师分别是布玛莫扎、莲花生大士。极喜金刚至莲花生大士之间都是持明表示传，他们都是利根者，通过表示等方式宣讲大圆满法，领悟大圆满法，证得大圆满法。

第三，补特伽罗耳传。莲花生大士之后都是补特伽罗耳传，即口耳相传。莲花生大士传给赤松德赞，然后是贝若扎纳、益西措嘉、龙钦巴大士。龙钦巴大士是莲花生大士、贝若扎纳、益西措嘉三大传承的汇集处。

龙钦巴大士之后是持明无畏洲。持明无畏洲和龙钦巴大士没有见过面，中间相隔了大概有五百多年。但是持明无畏洲对龙钦巴大士特别有信心，经常虔诚地祈祷龙钦巴大士，并且经常看龙钦巴大士的著作，有一天亲见龙钦巴大士的智慧幻化身。上师的智慧幻化身摄受了他，给他灌顶、窍诀，最后令他领悟、证得了大圆满。龙钦巴大士亲见持明无畏洲的时候讲：“现在都叫我遍知，我在世的时候没有一个人恭敬我。”龙钦巴大士在世的时候不是很有名气，经常受委屈，道场的人经常说他、嫌他，撵他走。

持明无畏洲有四位以“无畏”命名的得意弟子，其中一位就是无畏如来芽。无畏如来芽是亲自面见上师，依止上师的，最后他得到了窍诀，成就了。无畏如来芽的亲传弟子是

华智仁波切，华智仁波切的亲传弟子是蒋扬钦哲汪波，蒋扬钦哲汪波的亲传弟子是麦彭仁波切，他们都是从自己的根本上师那里得到了窍诀，最后证悟的。

我的根本上师晋美彭措法王如意宝，他和麦彭仁波切之间也没有见过面。但是法王从小就对麦彭仁波切特别有信心，边念麦彭仁波切的祈祷文，边看麦彭仁波切著的《直指心性》。后来法王在闭关修行的时候，得到了麦彭仁波切的智慧幻化身的摄受，得到了窍诀，证得了大圆满的境界。上师经常说，若说他对大圆满有一点的了解或证悟（这是法王自己的谦虚说法），都是麦彭仁波切的恩德。他一生当中特别崇拜麦彭仁波切，他老人家亲口讲，他的后代、传承弟子，若是能祈祷麦彭仁波切，一定会得到格外的加持。

传承上师有远传和近传，这些都属于近传，是最近的传承上师。远传的上师有很多，近传上师共是十八代，这就是法脉。这个法脉非常清净，从未被染污过，和其他传承不一样，所以特别有加持力。我们现在遇到了这么殊胜的法脉，遇到了这么殊胜的上师，真的是宿世修来的福报。

法脉和法脉不一样，这个法脉非常清净，从普贤王如来传到现在，从未间断、染污过。这么殊胜且具有加持力的法脉、传承不好遇啊！

上师和上师不一样，每个上师的愿力不一样，法缘兴盛的时期也不一样。现在是末法时期，尤其在这个年代，是上师法王如意宝的法脉、法缘最兴盛的时候。在这个世界上，也不是没有其他具德的上师或佛菩萨再来，但是为什么他们弘法利生的事业都赶不上我们的上师法王如意宝呢？因为这正是法王如意宝法缘最兴盛的时候，谁也阻拦不了，比不

了。世界上有那么多法门、传承、上师，我们为什么遇到了法王如意宝，成为了他老人家的弟子呢？这不是无缘无故的，是有因缘的，是我们宿世修来的福报，真是幸运啊！

希望大家珍惜法脉，珍惜殊胜的机缘，按次第如理如法、系统地修学，最后才能成就，否则是不可能的。希望大家都能明白按次第修行的重要性。希望大家都能早日解脱，早日成就！不要再六道轮回了，不要再去造业了，不要把自己推向地狱的火坑。这是一个千载难逢的机会，要好好地利用这个机会！若是大家能珍惜这个法脉，能按次第如法修行，一定能解脱，甚至能即身成佛、虹身成就！

九加行是通往大圆满的阶梯

学佛修行要有清净的法脉。大圆满法是九乘佛法之巅，是即身成佛的方法。这样一个完整、殊胜的无上法门，从普贤王如来一直传到现在，从没有间断过。大圆满法的传承上师，近传的有十八代，远传的上师还有很多。十八代传承上师通过三种方式将大圆满法传承下来。

普贤王如来、金刚萨埵都是佛，佛与佛之间是通过如来密意传把大圆满法传下来的，他们都是法界的上师。人间第一位大圆满的传承上师是极喜金刚。从极喜金刚到莲花生大士都是持明，都是大成就者，他们之间是持明表示传。莲花生大士以后的传承上师到我们的根本上师法王如意宝，他们之间是补特伽罗耳传，通过口耳相传的方式传到现在。这是一个清净的传承，一个清净的法脉，没有被染污过，没有间断过，非常殊胜。

学佛修行还要有仪轨。什么叫仪轨？一个完整的修持方法叫仪轨。我们所传的净土法与大圆满法都有完整的方法，通过这些方法一定能成就。比如说，我们修净土法求临终往生，只要往生的四个因或者破瓦法修好了，一定能往生。这是佛担保的，是历代祖师们担保的，不是我担保的。

上上根基、最利根者可以直接修大圆满（指大圆满正行），直指人心，见性成佛，当下就可以圆满。除此之外，其他的人都要通过学修加行才可以圆满，因为加行是通向大圆满的唯一之路。有些人怀疑："不修加行就不能成就大圆满吗？"是，不修加行就不能成就大圆满。"可是，有些人没有修加行，不是也成就大圆满了吗？"他们不是没有修加行，而是在过去世中修的，今世他们都是相续成熟的人，所以才瓜熟蒂落。如果没有出离心、菩提心，没有般若空性智慧的基础，能成就大圆满吗？相续不成熟，能成就大圆满吗？不可能。虽然法是殊胜的，但是自己要成为这个法的法器！你不是法器，怎么能接到这个法呢？

我们经常讲一些佛菩萨的境界，你虽然听了，却达不到，做不到，感觉很苦恼。那当然啊！我们的本师释迦牟尼佛，经过三大阿僧祇劫积累资粮，最后才成就。哪有那么容易就能成就的？

大圆满法是通过四外加行、五内加行的修行，最后达到大圆满（指正行）的境界。佛菩萨的境界相当于九层楼顶上美丽的花园，但是我们现在在楼下，就要想尽办法到达楼顶，而九加行就像九层楼一样，你要一层一层地爬，才能到达。"暇满难得"修好了，就是上到了一楼；"寿命无常"修好了，就是上到了二楼……九加行都修好了，等于爬到了第九

层，这个时候，花园就在眼前了。

但是还有一道门，就是“三特加行”——身调和、语调和、心调和。若是没有出离心、菩提心，想让三门调和很难。有的人说，“现在我身体怎么不舒服呢？心怎么静不下来呢？”那当然了。你加行没有修好，基础没有打好，心哪能这么容易就能静下来？无始劫以来到现在，你的心一直外散，就像脱缰的野马一样，你想抓就能抓到，说停就能停下来吗？不可能。所以，把九加行修好，有了出离心、菩提心，这个时候三门一调和，直接就进入佛的状态了。就像一打开了那道门，就进了花园一样。

大圆满的境界、佛的境界是山顶，我们现在虽然在山脚下，但是我们有山脚下的修法。如果你在山脚下，却总是想吃山顶上的草，又够不着，这样下去会饿死的。我们在山脚下，就吃山脚下的草；到了山腰上，就吃山腰上的草；最后到山顶上的时候，就吃山顶上的草。

你要根据自己的根基来选择学修的内容。连出离心都没有生起来，修菩提心是没有用的，不可能生起菩提心。什么“发慈悲心、菩提心，要利众……”说得都好听，实际上都是自私自利的。为什么呢？你没有生起出离心，没有断掉对世间的贪念，能利益众生吗？主要是心嘛！如果你对世间的贪恋、贪着没有了，心自然就清净了，自私自利也自然就没有了。因为你已经看破了，放下了，对世间没有贪着了。心清净了，再去利益众生，那才是真正的利益众生。所以，如果你现在还没有生起出离心，就先修出离心，然后再去修愿菩提心和行菩提心，最后再去修般若智慧或大圆满智慧，这是有次第的。你通过这样一个完整的修持方法，完全可以即

身成佛，完全可以临终往生。这就是仪轨、方法。

我们每天的早课、晚课，乃至每一个修法仪轨，都是一样，前面有前行的修法，中间有正行的修法，后面有后行的修法。我们哪怕念一句“阿弥陀佛”也要这样！没有三个殊胜的摄持，你口里念“阿弥陀佛”，实际上是念魔还是念佛，不好说。实际上，若是心里没有阿弥陀佛，心里不清净，就是念魔。我们就要靠这样一个完整的修持方法——也就是仪轨，最后才能成就。

我们现在的修法既有次第，又非常系统，理论和实修相结合，修行和生活相结合，这样完整的修持方法你去哪里找啊？有的只有理论，没有实修；有的只有实修，没有理论。若只有理论，没有实修，就像只有眼睛，却没有腿，走不了；若只有实修，没有理论，就像是只有腿，却没有眼睛，能到达目的地吗？

理论和实修必须要结合。现在，我们既有理论又有实修。理论方面，主要是四外加行、五内加行里面讲的因果、轮回、无常、空性等。实修方面，包括日共修、月共修、年共修。日共修：早课、晚课、供护法、做火施；月共修：每个月的初一、十五受八关斋戒，修破瓦法，还有初十、二十五的会供；年共修：每年都有加行共修、四大法会的共修。

修行和生活要结合。现在有的人只修法，却没有落实到生活当中去。学佛那么多年，修行那么多年，相续没有改变，生活也没有改变，烦恼依旧，习气依旧，一点点变化都没有。我讲过，法融入相续，才能改变相续；修行融入生活，才能改变生活。学佛修行的目的就是要改变相续，改变生活，真正的法在相续当中，真正的修行在生活当中。

为什么说真正的法在相续中呢？若是你修行不如法，你所修的法再殊胜也没有用。无等塔波仁波切讲过："不如法修行，正法也会变成恶趣因。"若是你相续不清净，相续没有变化，法本来是正法，但是到你这里就变成了邪法，变成恶趣的因了。法能对治烦恼，对治习气。若是没有对治你的烦恼，没有对治你的习气，你的相续没有改变，你就没有佛法，没有正法。

为什么说真正的修行在生活当中呢？我们讲清净，讲圆满。清净是生活清净，工作清净，一切都清净；圆满是处处圆满：身体圆满，家庭圆满，工作圆满，人际关系等一切圆满，这就是大圆满。但有些人学佛后，身体越来越不好了，家庭越来越不和睦了，工作越来越不顺利了，人际关系越来越紧张了，办事能力也越来越差了，最后人不像人，家不像家。哪有这样学佛的？我们强调修行与生活结合，在生活、工作当中运用佛法。其实真正的修行，就是以智慧创造美好的环境、美好的生活。

所以依照仪轨，有系统、有次第地修法，最后才能成就。解脱是自己的事，学佛是自己的事，谁也不勉强谁，佛没有勉强你，师父也不会勉强你。若是你不如法地修行，还不如不修，这样最起码不会拿佛法来造业。大家如果想学想修，就好好学、好好修，如理如法地学修，最后才能成就。

次第与加行的重要性

学佛修行应该按次第，基础很重要。比如，我们很多时候都在口头上讲，"我要给予众生安乐，我要拔除众生痛苦，

我要利益众生、帮助众生。”但都是假的。若要生起愿、行菩提心，就要靠四无量心；若要生起四无量心，就要靠知母、知恩和报恩；若要知母、知恩、报恩，就要相信六道轮回，相信三世因果。这些修法都是有次第的，不能跨越，要一步步地来，不可能一步登天。

我为什么强调次第，强调加行呢？有两个原因：

第一，有些人虽然很精进地学修佛法，但是始终没有进步，没有成就，就是因为没有按次第，没有修加行。有的人根本不修加行；有的人即使修加行，也只修五内加行，只追求数量，忽略了质量。有的人皈依、发心都念了十万遍，大头磕了十万遍，百字明念了十万遍，曼茶罗也修了十万遍，但相续还和以前一样，没有丝毫变化，没有一点点成就。

第二，没有最根本、最基础的修法，没有弄明白四外加行的道理，就会越学越难，越修越难。现在有很多人，虽然学佛好多年了，但是越修越糊涂，越修越没有信心。

我在汉地弘扬这样一个有次第的法，也是很有难度的。我知道，这些不容易被人接受。因为人们都非常喜欢那些高深的法，不愿意按次第学修，更不愿意学修这些基础的法。但是这些非常重要！如果真想解脱，就要按次第学修，否则不会有任何成就。因此，即使再有难度，我也会坚持下去。

大家不要着急修高深的法。如果你的相续没有成熟，基础没有打好，即使你天天念《金刚七句祈祷文》，诵《楞严经》，也不会开悟、见性。反之，如果基础打好了，相续成熟了，仅仅念一遍，或做一个动作，通过这样一个简单的方式，甚至一瞬间就能开悟、见性。如果相续没有成熟，真的非常难。即使你每天念《金刚经》，如果悟不到其中的含义，

又有什么用呢？大家如果真想解脱，真想成就，一定要一步一个脚印、脚踏实地地修。

从加行通往正行

百日共修快要结束了，九加行的学修已经圆满了，现在在学修特加行。大圆满正行也分前行和正行，前行又分共同与不共同两部分。我们此前讲的身、口、意三个要义等内容，都属于共同的特加行，还有一些不共同的特加行，是讲正行引导的时候才可以传授的。我们现在主要学修的是加行引导（即加行），加行引导是很重要的。若是加行没有修好，没有一定的基础，学修正行引导没有多大意义，甚至会误入歧途，很容易走偏，很容易堕入无想禅的境界中。

不管是以前，还是现在，很多修大圆满（指正行）的人都出现了这种情况，这是很危险的，因为真正堕入了那种境界很难自拔。无想禅定是这样来的：修持者认为这是最究竟的解脱，然后就修持。以前也讲过，若是有断恶行善的基础，就会在上三道里感受果报，一般会投生到长寿天。比如现在，有的人自然就能入定，把心定下来进入无记的状态，这可能也是前世修的无想禅定；若是修持者没有断恶行善的基础，就会投生到三恶道里，尤其是投生到饿鬼和旁生道里。比如现在有些动物可以冬眠，这也是一种功夫，可能就是前世修的无想禅定，饿鬼里也有这样的。一旦堕入无想禅的境界就很难自拔，也很危险，所以我们先不传授正行引导。

其实大圆满（正行）的境界已经讲完了，就是我们之前讲的《普贤行愿品》的境界。它有一个安住的窍诀，但是这

个窍诀不能轻易教。这个窍诀就是让你直接自然安住，但若是你没有真正认识到自己的本面，没有真正认知到自己心之自性，你没有地方安住。若你勉强自然安住，一定会堕入无想或无记的状态中。所以一定要等到你真正认识了自己心之自性的时候，才能通过这个方法，把心安住在心之自性的状态中。所以，大家不要着急学修正行引导，即使着急也没有用，这是有过程的。等到相续成熟，瓜熟蒂落，自然而然就会成就。

现在大家主要修的是加行引导，修加行引导主要以观修——思维和观察为主。也有这种情况，比如我们在观察、思维的过程中，若实在观不出来，实在观不下去或出现一些疲惫和厌倦的时候，可以在无记的状态中，静静地坐一会儿，当作休息，虽然没有保持那种觉悟的状态，但若是心能稍微定下来，平静一下，也有一定的帮助。但这是调整或转换的方法而已，不是什么境界。

思维、观修加行的时候，包括特加行身口意三个要义，都是在有分别心和念头的状态下进行的。比如意要义，现在我们也是通过中观的逻辑去了知空性。但是，现在有的人不愿意思维，即使思维了，也是大概地、走马观花地思维。其实若是不深入地思维和观察，是不会有进步的。大家思维和观察的时候一定要用心，一定要深入，这样才会有进步，才会有变化。现在我们思维和观察，若是站在究竟的境界而讲，都是“寻觅修行自己徒劳因，缘法修习延误入樊笼”，确实是这样。但这是必要的过程，是一个磨练心、锻炼心态的窍诀。通过这样一个方便方法，心才会变得柔软。当心变得特别平静的时候，才会进入状态，才能真正证悟不可思议的境

界，才能回归自性，之前是很难的。

其实自性始终在我们身边，没有离开过我们，但是因为我们迷失了自性，自己觉悟不到，也无法能证得它，原因就是心没有静下来。所以要调伏这颗心，要磨练自己的心态，这是很重要的。

若是大家真的想成就，就好好修加行，尤其是四外加行的内容。若是能认真地去思维、去观察，对我们的生活、工作都有帮助，我们一定会得到法益，一定会有收获；若是不认真学修四外加行的内容，就不会有牢固的基础，因为四外加行讲的是我们的生活，我们的工作，讲的是我们的境界，很重要。

现在我们中的很多人都稍微有了一些变化和收获，这都是因为我们注重并学修了四外加行，所以受益了。若是没有这些，不用说那些高深的法，即使修皈依、发心、除障法等内加行的修法，也很难受益。“这不是皈依吗？这不是发心吗？”看得都很轻，说得都很容易，但其实这些都是很难的。

我们讲内加行的时候讲过，仅仅做到如法的皈依就很难。皈依有上士道的皈依、中士道的皈依和下士道的皈依。现在很多人都是下士道的皈依，根本没有出离心，还是为了世间的福报和今生的利益。若是为了这些而皈依，还是在搞世间八法，还是在搞六道轮回，根本无法解脱啊！“没有啊，我皈依不是为了这个目的。”虽然你是这样说的，但若是你没有生起出离心，对世间的贪欲和希求没有放下，你皈依还是为了世间，还是在搞世间八法，还是在搞轮回，嘴上说是没有用的。嘴上谁都会说，但主要看有没有真正生起出离心。中士道的皈依完全是为了自我的解脱，要有出离心的基础；

上士道的皈依就更难了，要有利他心、菩提心的基础。真正要如法地皈依佛门，不容易啊！

发菩提心就更难了，要去除自私自利，要断掉我执我爱，否则，怎么能发出菩提心呢？修除障法、曼茶罗、上师瑜伽就更难了。我们经常讲，修除障法最起码要具足四种对治力。供曼茶罗也非常难，福德资粮和智慧资粮双运才是真正的积累资粮。若是没有二资双运，没有福慧双修，没有智慧的摄持，供曼茶罗也只能得到有漏的世间福报，根本逃脱不了六道轮回。大家要明白这些道理，不能好高骛远。我怕你们下山回去以后，听到有人说："啊？你们怎么还在修加行打基础啊？我已经修正行了，已经修大圆满立断法和顿超法了。"大家听了，心就动了："是啊，立断法和顿超法都是即身成佛的方法，上师也不传给我们，也不教给我们，这么多年还让我们修加行。"没有一定的基础，修正行没有用；若是真有用，真能利益你们，我是不会吝啬的，一定会传给大家的。

很多人都说，现在是末法时期，大圆满正行应该到了公开的时候了，可以直接传授，和以前不一样。我也考虑过这个问题，但是我越来越觉得不能这么传。若是把所有的法都传授给大家了，但大家得不到法益，就没有再希求的了。以前佛菩萨和历代祖师们传法都特别严格、谨慎，大圆满法正行不是轻易传的，这里有一定的密意，这也是度化众生的一种方便。若是众生的相续成熟了，自己的因缘具足了，自然而然就能得到这些法；若是众生的相续没有成熟，讲再多也没有用。所以大家不要着急，若是你的因缘不具足，我传这些高深的法也没有多大意义。现在我们主要以修加行为主，把加行修好，基础打牢，相续就成熟了。虽然也有上师直接

传大圆满正行，但你们自己考虑，若是真正能受益是最好了。

我们已经制定了修法计划，加行班有一年期和三年期的，大家根据自己的情况参加。一年期加行班以闻思为主：首先要有一定的闻思基础，就是先详细地了解从凡夫到最终成佛的整个过程，就像我们到一个陌生的地方去，要先看地图一样，先要了解一下路况和路线，粗略掌握要走的路程。一年期加行班就像是看地图，了解路线，了解整个过程。参加一年期加行班学修后，再进一步学修三年期的加行；若是自己觉得一年的闻思不够，还可以继续在一年期加行班里学修，直到自己觉得行了，再进入三年期加行班。三年期的加行是正式出发了，是以实修为主的，同时也有闻思。一个加行要求至少修一百天，一天至少一座。其实一座有点太少了，一般一天最少是两座，最好是四座，就是观修——思维、观察，实实在在地修。

虽然规定每个加行修一百天，但不是在一百天里必须要完成，最少按一百座，或按两百座、四百座计算，完成了就行。它是三年期的学修计划，若是在三年当中没有完成这个计划，在四年、五年当中完成也可以，主要是能完成学业就行。每一个加行至少一百座，一座一个小时。修四外加行主要是观想，修五内加行不仅要观想，同时还要完成数目的要求，每一个加行最少十万遍：皈依偈诵念十万遍，发心偈诵念十万遍，除障法的百字明念十万遍，曼茶罗修十万遍，上师瑜伽——磕大头十万遍，这五十万遍是要完成的。

每个人的根基不同，有的人一个加行修一百座就可以了，有的人可能要修两百座才行，有的人需要修三百座、四百座才行，根据自己的根基而定。这些加行完成后，需要考

察一下，行了才可以学修正行。正行也分前行和正行，正行的前行也有共同和不共同之分：共同的前行就是身口意三个要义；不共同的前行，在真正传授正行引导的时候，自己可以参加正行班学修。

我们讲正行之共同前行“意要义”的时候，讲的是中观，我们也计划在这两年里要多讲些中观和唯识方面的论典。因为通过中观和唯识的逻辑和推理，可以了知和生起空性的见解，学修大圆满正行需要有空性见解的基础。大圆满正行引导（即正行之正行）其实很简单，它是将万法抉择为心，心抉择为空，空抉择为光明。心抉择为空的时候，是从空性入手的。这时很简单：过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。从中让你找心的来源、住处与去处，就这么简单、明了，若之前你有唯识和中观的基础，很容易。

我真是这样想的，幸亏自己学过唯识和中观。我们讲《定解宝灯论》的时候讲过，心是不可得的，是空的。但是，口头上说“不可得”、“空”，和真正理解“不可得”和“空性”，二者是不一样的。就如同两个人走进了同一个空房间，一个是双目健康的人，一个是双目失明的人，这两个人都说房间里没有人或没有物，但是确定的程度是不一样的。那个盲人，要么是听别人说“没有”，要么是自己用手摸的，然后得到的结论，但这个结论不是完全确定的，是不可靠的，如果再进一步询问，他就变得疑惑了，自己也不敢肯定了。而另一位双目健康的人，是自己到处查看了之后才说“没有”，结论完全是确定的，如果再进一步询问他，也推翻不了他的认定，因为这是他亲眼所见。二者有这样的差别。

现在很多人都会说：“什么都不可得，什么都没有，什

么都是空的，如虚空一样。”说是这么说，但是否真正明白了这个道理，很让人怀疑。若是没有唯识与中观的基础，能懂这个道理吗？什么叫“如虚空般”？空，不是什么也没有。空性说简单也简单，说难也难。你看六道轮回里有那么多众生，不是都迷在这里吗？都是没有明白空性。若是明白空性就 OK 了，就不用六道轮回了。可是，哪有这么容易啊！

诸佛菩萨、历代祖师们经历了千辛万苦，最后才证得了空性，哪有舒舒服服一下子就明白的？就像麦彭仁波切在《定解宝灯论》里所讲，若是有这种情况，真是让人怀疑啊！我们的佛祖释迦牟尼佛经过三大阿僧祇劫积累资粮、消除业障，最后才在菩提树下成就。现在那些经常说自己明白了、证悟了的人，不用说经历佛陀在三大阿僧祇劫中所经历的艰难困苦，就连佛祖在恒河边苦修六年的经历都没有，就这么舒舒服服的地修，能轻易地成就吗？

所以大家不要执着，虽然有时候我们还有妄念和分别，心不容易定下来，但通过观修加行这样的磨练，心最后能定下来，而且能练成自在与禅定的境界——需要分别的时候可以分别，不需要分别的时候也可以不分别。若能练成这样，就怎么都可以了，就自在了。

若是你还没有达到这样的境界，就像瘸子一样，只会坐，不能走，这样就不行。说心要达到如如不动、了了分明的境界，但心不动能行吗？为什么说寂止和胜观双修呢？寂止是定，胜观是慧，定慧双修，才是真正的修行。只有定，没有慧，就像刚才讲的瘸子那样，那是错误的。其实我们真正有禅定了，不是只在那不动，而是心态自在，入定、出定自在，没有一点挂碍，这个时候才是真正的禅定功夫。但这要通过

磨练才能达到。

有的人说："这不是着相吗？"观想哪是着相？还有的人说："这不是分别吗？"是分别而不分别，其实一个意思。你执着不分别，也是错误的。若是真正明白了，分别而不分别，成为一体了。若是还有"分别"和"不分别"的差别的时候，还是分别；你执着"不分别"的时候，还是分别。分别也不分别，不分别也分别，二者一体了，那个时候才是真正的平等。

着相和不着相也是一样，偏见叫着相，正见不叫着相。着空相是着相，着无我的相也是着相。比如说《入中论》里讲了十六种空性，这里空性也是空性，无我也是空性，都是空，没有不空的，但是这个空没有落入空边。现在我们用思想、言语去衡量或讲述，只能以轮番交替的方式抉择大空性，没有别的办法。

应成派想抉择大空性，但是他通过语言把有边抉择为空的时候，落入无边了，然后将无边抉择为空性的时候，又落入有边了。言语就是这样，是有分别的。这个时候他没有办法了，就说自己什么也不承许。他将有边抉择为空性的时候，他不承许无边；将无边抉择为空性的时候，他不承许有边。虽然言语都落到边上了，但是在观点上他不承许任何一个边，他就以这种方式抉择大空性。最终还是应成派的观点比较究竟。自续派只能将有边抉择为空，无边、有无边、非有非无边这三边都没有抉择为空性。空性就是这样，虽然是分别，但这样做也是基础，所以大家不要着急。若你实在等不了，实在控制不住自己，我也没有办法，你先盲目地跑一圈，我是不会拦你的。

我的意思是别着急，先把基础打好，尤其是四外加行要修得扎实一点，这对我们的修行帮助太大了。我现在有时候也反省，为什么我们会经常犯错误？主要是因为我们四外加行修得还不够扎实。如果四外加行的内容学修好了，我们还能懈怠吗？还能这样经常犯错误吗？不会的。虽然烦恼一起来或是习气一上来，也有控制不住的时候，偶尔也会犯错误，但是不会这样频繁，因为有因果正见，还敢吗？犯堕罪有四种原因，最后两种原因就是烦恼和习气。虽然明白，也很深信，但是烦恼一起来，习气难改，不知不觉就犯错误了。尽管这很正常，但是我们也不能经常犯错误。

我们现在有些人虽然身在修法的行列中，但是总在犯错，而且犯的都是粗大的戒律。这是因为什么？就是因为没有轮回正见和因果正见。学佛修行这么多年，到现在连出离心都没有生起来，还留恋着世间，还放不下红尘，还总想这个、那个，这都是因为没有懂得和深信轮回。若你真的深信六道轮回，还会留恋吗？还会贪着这些吗？因果、轮回这些内容真是太重要了！还有“寿命无常”和“人身难得”，讲的就是佛教的人生观。你首先要明白，什么是佛教的人生观？什么是人生真正的价值？什么是今生真正的利益？这也是很重要的。

相比之下，无常更重要。以前噶当派的很多大德高僧，都是专修无常法的。刚开始我不明白，现在我真的越来越感觉到无常法真是太重要了！若是把无常法修好了，真切了知一切都是无常的，尤其生命更是无常的，那么一切都在其中了，修其他法就不难了。我前几天玩了一个小孩子吹泡泡的游戏，真的感觉人的生命就像水泡，刚开始很漂亮，在那飘、

飘、飘……突然“啪”的一声就无影无踪了。人的生命就是这样。

那些大德高僧们经常讲刹那。我们对“刹那”这个概念不是很清楚，那就用“秒”来形容。每一秒都是自己生命的最后一刻，若是这样想，你还会留恋什么啊？你随时都会死。我讲过，虽然我们不能逃避死亡，但是可以做好准备，就是随时都迎接死亡。死没什么可怕的，即使人死了，灵魂也不会死，死的是这个躯壳、这个身体。身体不是我，而是我所——我所有，我所有是什么意思？比如这件衣服，它是我所有，但不是我。这件衣服旧了，破了，可以换一件新的。这件穿腻了或觉得不合适了，可以换一件更合适的。身体也是这样，它是我所有的，但不是我。人死了就像换件衣服——旧了，老了，有病了就换一件。若是这样去看待死亡，迎接死亡，那我们对死亡的恐惧就彻底消除了，就能死得安祥，当下就解脱了。

其实，你若是明白此理，真是这样。有时我们的身体有疼痛的感觉，那是因为你对身体太执着了。就像我们对待自己喜爱的衣服一样，你特别执着这件衣服，觉得它对你太重要了，若是别人偷走了或是弄坏了，你就会心疼，就会烦恼；若是不把它当回事，有也行，没有也行——没有了，还有其他衣服或者再做一件，再买一件，能这样不在乎，就没事了。身体也是一样，你若是执着，觉得这是“我的”，别人碰一下都不行，“这是我的身体，不许碰；这是我的身体，不许说。”太执着了！如果别人说一些自己身体上的缺点，就特别难过、生气。若是你对身体过度执着，稍微有一点点病，你的心灵就会受影响；若是你不执着，真正放下了：“我这

个肉体就是个躯壳，和我没有关系。”你能真正相信这点，即使身体有病了，或者万一有什么了，你也不会受影响了。

你们都太执着自己的身体了，身体稍微感觉有一点冷了或热了，就不行了。说是着凉了会生病的，其实不是这样的，万法由心生，主要是你自己的心。就像牧区里的牧民们，随便躺在草地上睡，根本不铺什么东西，也没有事。反之，越执着毛病就越多。

别太执着这些，你的身体只是一个躯壳，只是个不净的袋子，有什么可执着的？你看看你的身体——头发、皮肤、肉、血、骨头，包括身体里的这些内脏，没有一样是干净的，没有一样是值得留恋的；若觉得有，你就到天葬台去看看。一说“天葬”，你们就害怕了。其实，天葬又怎么了？一具尸体和一块木头有什么区别啊？木头被劈开或锯开了，你不觉得稀奇，身体也是一样。

别执着这个身体，越执着就会越受影响。比如说，若是你执着一个人，他的一举一动对你的影响都特别大：他有病了，你肯定会非常难过，非常痛苦；若是他死了，你也活不下去了，甚至会跳楼的。若是你不执着，像对待街上的乞丐一样对待他，他就和你没有关系。他的死、活，健康、生病，对你都没有什么影响。这是执着和不执着的区别。身体也是一样，若是你不去执着它，它生病了或是要死了，对你就没有什么影响。

前几年才圆寂的一位上师，他的境界很高，对上师三宝的信心特别足，他经常祈祷上师三宝。冬天色达和果洛非常冷，他的上身只穿一件坎肩，还整天给大家传法或讲法，以致身边的人都担心，劝他多穿一些衣服。但他说上师三宝加

持他了，他一点都不冷。

以前我们寺院这边有一位老喇嘛，我小时候跟随他三年，很多仪轨都是跟他学的。他年纪越大，显得越年轻，到八十多岁的时候，竟然长出新牙来了。我们经常一起骑马到施主家念经文、修仪轨，那个时候藏地的条件特别差，他的生活也很简单，但即便他年纪很大，骑马比我们还轻松。他是一位真正的大成就者。

我觉得无常法真的太重要了。你们不要好高骛远。其实，即使你的境界再高，与修加行、修基础的法也不矛盾。佛讲的每一句话，其内涵都是无量无边的。你的境界越高，加行的内涵越深。

佛法的确能改变一个人的命运。若你们真的希望自己能得到法益，想改变自己的一切，就好好地修加行、打基础，这样就会受益。修大圆满正行都不要着急。一说灌顶，大家都觉得殊胜。可是真灌顶了，自己也没有什么感觉，还和水里的石头一样，没有变化。如果你的相续不成熟，再给你灌顶，再给你窍诀，你也不可能真正得到。所以大家要扎扎实实、认认真真地修加行。

为什么加行分“共同”和“不共同”

对于加行的“共同”和“不共同”有两种理解。

第一种理解，是大乘和小乘的共同和不共同。共同是指与小乘共同，不共同是指与小乘不共同。

共同四外加行——暇满难得、寿命无常、因果不虚和轮回过患，这些是大乘、小乘共同的学处。无论是修大乘佛法，

还是修小乘佛法，都要学修这些内容，都要修出离心。若是相续中没有出离心，无论修什么法都是世间法，所修的善根和功德、福德只能成为世间福报的因，只能得到人天安乐，不能从轮回中解脱。小乘的声闻和缘觉也一样，都是求从六道轮回中解脱的，他们修的是解脱法，所以也必须要有出离心。要有出离心，就必须要学修四外加行，这是大乘、小乘共同修的法，所以叫共同外加行。

五内加行都是与小乘不共同的：第一，皈依，虽然小乘里也有皈依，但是小乘里没有讲上士道的皈依；第二，发菩提心，虽然小乘行者也发利他心，但求的是自我解脱，还有自私自利心，所以不发真正的菩提心，也没有究竟的利他心。除皈依和发心外，还有三个加行：金刚萨埵除障法、供曼茶罗、上师瑜伽。虽然小乘行者也要消业，也要积福，也要证悟无我，但是他们有自己的方法，不学修这三个加行。这三个加行都是以发菩提心为前提条件的，小乘行者无法学修这些。所以这五个内加行叫不共同加行。

还有一种理解，是指密宗与显宗的共同与不共同。共同指与显宗共同，不共同指与显宗不共同，是密宗所特有的。

在显宗里，无论是声闻乘、缘觉乘，还是菩萨乘，若是没有出离心的基础，都不能成就。四外加行是修出离心的方法，是佛法的基本理念。佛所有的理念都是建立在因果观、轮回观的基础上的。若是没有通达这些道理，没有这些基本的理念，不会有佛理，所以四外加行是佛法的根。声闻乘、缘觉乘、菩萨乘（波罗蜜乘），这三个都属于显宗，都是要逃脱三界、了脱生死的；而要解脱，必须要有出离心。没有出离心的基础，根本无法了脱生死，逃脱三界。所以四外加

行是显密共同的修法。

为什么说不共同五内加行呢？虽然显宗里也有皈依和发心，但是在方法上有些不同。显宗里虽然也有上士道的皈依，但主要是皈依三宝——三皈依；而密宗里讲的是四皈依，而且是以上师为主的，观皈依境的时候，中间是师宝，主尊是上师，这是密宗里特有的窍诀。显宗菩萨乘也发菩提心，但是密宗里有一些特有的发菩提心的方法，在这方面有不共同之处；在净除业障方面，只有密宗才有金刚萨埵除障法这样殊胜、极具加持的消业方法，显宗没有这样的方法；虽然显宗里也讲了很多积累资粮的方法，但是只有密宗才有如三身曼茶罗等这些极为殊胜、迅速的积累资粮的方法；上师瑜伽也是密宗特有的。虽然显宗也讲精通佛理要靠善知识的指导与窍诀，但是显宗没有上师瑜伽这样的修持方法，它也不强调把上师善知识视为佛。总之，前两个加行——皈依和发心，密宗里面有一些主要的修持方法和显宗不共同，后三个加行金刚萨埵除障法、供曼茶罗、上师瑜伽则是全部与显宗不共同。

加行是通向大圆满的唯一之路

大圆满法加行引导共有九个。

前面共同四外加行是修出离心，掌握佛法的基本理念，修持最基础的法要。在生起出离心的基础上，再进一步地皈依、发心。

皈依是发菩提心、受菩萨戒的前提条件，就是进入佛门。我们曾经讲过，谁都可以得到戒体，但是未皈依三宝的人得不到戒体。发菩提心，尤其是受菩萨戒，要得到戒体，必须

要先皈依上师三宝。皈依上师三宝就相当于正式进入佛门，入门后还要入道。道有近道、远道和捷径道。若选择的是捷径道——阿底瑜伽，即无上瑜伽，即身成佛的道，这属于大乘，所以要发菩提心，相续中生起了菩提心，才是进入大乘妙道。

发菩提心进入大乘妙道，这是世俗菩提心。靠世俗菩提心不能达到最究竟的果位，因此还要发胜义谛的菩提心，这样才是真正的入道，才能最终成就，真正到达目的地。胜义谛菩提心是有空性的智慧，有大光明、大圆满的智慧。空性的智慧属于远道，大光明的智慧属于近道，大圆满的智慧属于捷径道。

你刚才已经选择了捷径道。要证得大圆满的境界应具足三个条件：第一，消除业障；第二，积累资粮；第三，获得上师的加持。消除业障最殊胜的方法是金刚萨埵除障法，积累资粮最殊胜的方法是供曼茶罗。其实金刚萨埵除障法里也有积累资粮的方法，但它主要的功德是消业；供曼茶罗里也有消业的方法，但它主要的功德是积累资粮。最后修上师瑜伽，通过上师的窍诀与加持，能把自己的心直接安住于大圆满，就是佛的境界，佛的果位。因为通过逻辑推理，无法能真正地进入大圆满的状态，无法将心安住于大圆满的境界。真要进入大圆满的境界，唯一的方法就是上师不可思议的加持和窍诀。这样的加持和窍诀什么时候才能得到？就是对上师生起了具足的、坚定的信心之时。能发自内心地把上师视为佛，坚信上师就是佛，这才是具足的信心。这种信心是不动摇的，这个时候才会得到真正的加持，才会得到真正的窍诀。之前，给你窍诀你也得不到。

现在，很多人都在求窍诀。实际上，上师的言谈举止，所做的一切，包括每一句话、每一个动作都是窍诀。但是因为你还没有具足的信心，你的相续还没有成熟，所以你领悟不到、不明白。求窍诀不着急，相续没有成熟，对上师没有生起真实无伪的、具足的、坚定不移的信心之前，不会得到真正的加持，也不会得到真正的窍诀。也许有时候也能得到一些加持，但那是水，还不是真正的甘露。当你真正是从心坎里、从内心深处对上师具有了那种说不出的、坚定的、真正无与伦比的信心的时候，才能得到加持。这种信心不是装的，不是心里特意作意的。以前也讲过，当你真正能把上师视为佛的时候，才能得到如甘露般的加持。之前得到的只是白开水般的加持和窍诀，那不是殊胜的甘露，不稀有。一般普通的窍诀都不是什么，而能直指人心，把你的心安住于本觉当中，才是真正的窍诀，才是如甘露般的加持。

真正要领悟、证得大圆满法，就要靠消业积福。消业积福也是为了对上师生起具足的信心。通过逻辑推理等方法分析，只能明白相似的，不会明白真正的。“于此犹如以指标示月”，顺着手指能看到月亮，但那只是一个模糊的、大概的月影，不是真实的、真正的月亮。只有对上师具足了信心，才会得到真正的加持和窍诀，才能彻底领悟、证悟大圆满的境界，才能在那种境界中保持不动，这是一个过程。

大圆满分前行引导和正行引导。这九个加行都属于大圆满前行引导，后面还有正行，正行也有正行的加行。大家不要着急，脚踏实地，按次第一步一步修，一定能达到目的地。

不修加行而直接修正行成就的只有利根者

学佛修行一定要按次第。这样扎实地修，虽然刚开始很难，效果不明显，但是越往后越精进，越修越有信心。但现在很多人都是凭感觉学佛，感觉这个好就学这个，感觉那个好就学那个，东抓西抓，没有按完整、系统的方法学修，这样学会越学越难，最后一定会退步的。

佛法应该是越学越简单，越学越明白，越修越容易，越修越有信心。虽然有时候也会遇到一些违缘和障碍，但是这种状态持续的时间不会很长，对修行者的影响也不会太大。其实开悟不难，只是我们的本性被习气、业障染污了。如果刚开始修行的时候，就学会对治它们，慢慢会越来越好。

现在很多人修行都不按次第，修净土宗、禅宗、密宗都不打基础，直接修正行，这样很难成就。净土宗、禅宗、密宗这些殊胜的法，本身都是正行，没有讲加行，但是加行是学修每个法门必须经历的基础。包括修破瓦法也一样，没有基础是不可能成就的。

当然，也有不修加行，直接修正行开悟的利根者，但他不是不修加行，而是前世修过了，在今生因缘具足的情况下，他相续中的善根会突然成熟。比如有些人没学什么佛理，也没修什么法，念一句佛号就往生了；禅宗里也有这样的人，听一遍《金刚经》就开悟了；大圆满传承祖师里也有这种情况，通过某个机缘，忽然就见性了。这都是利根者的行境，但是这种根基的人太少了，大部分人还是要按次第修。

如果不按次第，忽略前行的修法，没有出离心的基础，也没有菩提心的摄持，就直接念佛打坐，或念咒修本尊，达

不到效果，也得不到法益。刚开始可能觉得很新鲜，于是很精进地修，感觉也很好，但学来学去，修来修去，最后还是没有什么效果，因为没有从佛法中得到真实的利益。如果得到真实的利益了，就不一样了，会越来越顺利。

什么时候加行才算修成了

所有的法门都一样，都需要有基础，直接飞到楼顶是不可能的，你要从楼下一步一步地沿着楼梯爬上去。如果外加行、内加行的修法没有修成，就直接修净土、参禅、修密，想一心不乱，想明心见性，想证悟生起次第、圆满次第和大圆满，无论你怎么努力，也不可能成就。因为你根本不是法器——不是净土宗的法器，不是禅宗的法器，也不是密宗的法器。什么叫法器？每一个正行的修法都有前提条件，这些前提的条件都具备了，你才能成为这些法的法器，修这些法才能成就。

密宗里有生起次第和圆满次第。你真正修生起次第、圆满次第，修大圆满法的时候不修加行，因为这些法都是正行；禅宗不立文字，没有强调加行；修净土宗要先发菩提心，念佛念到一心不乱，也不强调加行的修法。无论你修净土，参禅，还是修密，要想成就这些正行，都需要学修加行，比如现在有的法师、善知识讲《弟子规》、《十善业道经》，其实这些都是加行的修法。

什么时候加行才算修成了？观察一下自己，你的相续中有没有真正的出离心，有没有无伪的慈悲心和菩提心。如果有了，加行才算修成了，你才能成为法器，才可以修正行。你要先学会站，然后再学走，最后再学跑。你现在连站都不

会，就想跑，可能吗？如果有这个可能的话，也许你可以直接修正行吧。

人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚，这叫四外加行。通过四外加行的修法才能生起出离心。“轮回太苦了，人间太苦了，没有什么可留恋的，我要往生到西方极乐世界。”这只是口头上说说而已，实际上你根本没有出离心。你对轮回，对世间的家庭、儿女、财产和名利，真的没有丝毫的贪图，没有丝毫的留恋吗？你真把轮回看成是火坑了吗？如果答案都是否定的，说明你没有出离心。其实轮回比火坑还厉害，在火坑里你只能失去一次生命，而在轮回里你要失去无数次的生命；在火坑里你只要感受几分钟、几十分钟的痛苦，而在轮回里你却要感受无量劫的痛苦。

四外加行所讲的道理，仅仅知道是不够的，你要不断地串习，才会有新的理解，才能领悟到更多的东西。只看一两遍，只听一两遍，就觉得自己都明白了，都理解了，实际上并非如此。一定要反复听，反复看，反复观，反复想，直到自己的相续中真正产生了出离心为止。

修好加行是通达一切法门的方法

修加行和念仪轨要结合。修加行主要以学习理论为主，做早晚课主要以实修为主，这两个必须要结合。你只学理论，不实修不行；你只实修，不学理论也不行。有的人只学理论，不实修；有的人只实修，念一些咒语什么的，不懂理论。这都是修偏了。

闻思修缺一不可。闻思是学理论，我们在学佛修行的过

程中，也需要理论，但是差不多就行，过多的理论也是一种障碍，没有必要。你懂得太多了，最后很难把握重点，还会变成一种法执。

我们在喇荣学五部大论，学很多的显密经典，是为了考堪布、考法师。你们又不要考堪布，学习过多的理论是不必要的。但是最基本的、最主要的这些理论，一定要明白。比如说四外加行、五内加行的内容，这些都是必须要掌握的。连这些最基本的道理、最主要的内容都不明白，都没有掌握，怎么修啊？

这些基本的理论相当于眼睛。一个盲人能到达目的地，能到达彼岸吗？不可能。所以理论也要有，这些最基本的道理，最主要的内容，一定要弄明白，一定要掌握，然后再去修。

这些仪轨也不离加行的内容，但都是比较简略的，有传承的，都不一样。这些仪轨、偈诵，早晚课的内容，这些实修的方法，相当于腿、脚。你只有眼睛，却没有腿、脚，也走不了。所以我给你们传的法是全面的、完整的，这样才能成就佛果，才能达到最终的目的。

这些仪轨有很多种，有的非常复杂，在家居士没有必要学，也不用修。但是出家人要学这些内容，他们学这些是有必要的。在家居士只学早课、晚课、会供、往生破瓦法等最基本的、最重要的仪轨就行了。这些仪轨的前行、正行、后行，都非常圆满，非常完善，都不离三个殊胜的摄持。

现在我给你们传的这些法，不管是从理论方面，还是从实修方面，都是非常简单，非常方便，非常殊胜的，都有传承清净的加持力。所以理论和实修要结合，闻思修要结合。

先明理再去修，先闻思再去修。

虽然现在我们都在修加行，但是说实话，修得都不扎实。只是听一听、看一看，所生起的智慧也只是闻慧，是非常肤浅的一种智慧。闻、思、修这三种智慧里，闻慧是最初的一种智慧，是最没有力量的。现在你们也明白很多道理，有时候也能对治一些烦恼、习气，但是没有力量，遇到对境的时候根本不行，就是因为力量不够。

思维是你把每一段话、每一句话的真正含义、精华部分掌握了，再三地思考，就会越来越明白；越明白，信心越坚定，越有力量。有的人不会思维，先把词句背下来，然后再去思考。不用这样，要抓重点，抓精华。每一句话、每一段话都有它的重点和精华，你掌握了之后再去反复地思考，这是一种禅定，是让自己的心专注。

什么叫禅定？禅是专注，定是不散乱。将注意力放在一个正念上，一个正见上，一个正确的道理上，心不散乱，这叫禅定。

修是将这些佛理一点一滴地去体会，去感受，然后落实到生活中、工作中。我讲过，万事万物都在给你表法，都在给你机会，都不离佛讲的这些道理。在任何境界当中都能体会到，都能感受到，才是修慧，才是内心深处真正的智慧，才是有力量的。

我们现在是力量不够，自己觉得好像很行了，其实什么也不是。很多人连闻慧都谈不上，连闻慧都没有产生；有的人有一点点进步，自己觉得已经很好了，别人也认为很好，但是只能达到闻慧，根本达不到思慧和修慧。

在修加行的过程中，每一段都不离闻思修，对每一个道

理都有甚深的体会和感受的时候才是圆满。在每一个段落中，真正生起修慧的时候才是成功了。你偶尔看一看，就完事了？看一两遍就觉得自己有修行了？就明白了？其实你根本没有明白。“我怎么没明白啊？我明明知道这些道理，不仅是我知道，我还能给别人滔滔不绝地讲啊！”这不一定是懂。

印度的大德高僧那若巴，精通经藏、律藏、论藏，可以说精通一切佛法，是印度那烂陀寺护持南门的班智达，非常有威望。但是后来智慧空行母告诉他：“你精通的只是词句，不是真正的含义，你还要依止上师。”于是他就去找帝洛巴。

能懂、能讲不一定是精通。还没有生起修慧的时候，这些都是别人的东西，是佛的智慧，不是自己的智慧。自己能用心去体会的时候，佛的这些智慧，才是自己的智慧。

我们现在还是修行不够，闻思不够。其实我们现在闻思的内容不多。掌握了四外加行、五内加行的内容，一切就都掌握了。这是历代上师们给我们做好的饭，修好的路，没有必要再去掌握更多的内容。这些加行缺一个也不行，有这些加行就可以了。这都是安排好的，都是恰到好处的。

宗喀巴大师讲的三主要道，是诸法最重点的地方，是我们修行必须掌握的三个要义：第一个是出离心，第二个是菩提心，第三个是般若空性智慧。四外加行、五内加行就是修这三种心的方法。出离心也好，菩提心也好，证悟空性的智慧也好，都是通过正确的方法修出来的。这样，才能在相续中产生这些心，不可能随便就有，不可能想有就有。

大家都要修这些，但是修要有方法。修出离心的方法是四外加行，对人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚这

些道理，要有甚深的体会与感受。你真正精通了这些，真正修好了这些，才会生起真正的出离心；然后通过皈依，通过四无量心的学修，才能产生愿菩提心和行菩提心；最后通过消业积福，通过上师的窍诀，才能证悟大圆满。

般若空性智慧从一地到十地，在不同的层次有不同的智慧，但是大圆满是十一地，就是佛地、佛果。佛的智慧是最究竟、最圆满的智慧。这些般若空性智慧，必须通过修行才能证得。你通过逻辑推理、分析是无法能证得的。你的逻辑推理再好，也只能成就比量的境界，根本不可能现量证悟。那怎么办？

佛在经中、续中都讲过：只能消业、积福。最后业障消得差不多了，福报积得差不多了，对上师生起无比信心的时候，通过上师的窍诀立即可以契入佛的境界，这叫大圆满。

大圆满的立断法和顿超法，是立即和顿时，没有过程，是当下成就、当下圆满的一种方法。真正的大圆满正行是无可修、无可证的——没有什么可修的，也没有什么可证的。为什么这样说呢？因为它是山的顶端，已经到达山顶了，再也无处可去了。若是还想往前走，只能下山，但那是错误的。

《大圆满愿文》里讲的："寻觅修行自己徒劳因，缘法修习延误入樊笼。"都是过错。为什么？那是圆满，那是佛的境界，那是山顶。大圆满正行和禅宗的境界差不多，就是没有可修的，那是最高的境界，不是修持的方法。加行才是修行的方法，修行就要修加行，加行是通向大圆满的唯一之路。我们现在在山脚下，要爬到山顶，就要修加行。整个爬山的过程要过三个关，第一个关是出离心，接着是菩提心，最后是般若空性智慧。我们靠修加行，一定能生起出离心、

菩提心、般若空性智慧，最后达到大圆满的智慧。我们通过修加行，完全能到达佛国，到达彼岸。

所以我讲，别的不学不念都可以，八万四千法门都在加行里。我们发愿的时候是这样说的：法门无量誓愿学。但不是每个法门都要这样学，这样修。一通一切通——一个通了，一切精通。你通达了一个法门，就等于通达了一切法门；你成就了一个法门，就等于成就了一切法门。所以如果你加行修好了，就等于修好了所有的法门，因为都包括在这里了，没有必要再去学其他的。但是人都爱执着、爱分别，放不下。

密宗里讲的本师、本尊是什么意思呢？本师是你的根本上师，你要把他当作所有上师的总体，所以他是根。所有的具德上师都是一体的，都是他的幻化和游舞。你恭敬他就等于恭敬了所有的上师。本尊是与你有缘的佛，也是诸佛的总集，所有的佛菩萨、空行护法，都是从他那里幻化的。所以说根本上师是根，本尊是本。根本是这个意思。

根本就是主要的，都要归到他那里。比如说，无论你修、念哪位佛，但是最后都要归到自己的本尊那里，无论你修哪位佛都是他的幻化。比如说你的本尊是金刚萨埵佛，但是你现在念阿弥陀佛，实际上阿弥陀佛也是金刚萨埵佛的化身，你念的也是金刚萨埵佛。你念本尊金刚萨埵佛的时候，也就是念了阿弥陀佛，念了莲花生大士，念了观音菩萨。为什么？因为金刚萨埵佛是三世诸佛之总体，所以叫本尊。

如果你没有这么高的见解，没有这么高的修行，你根本没有本尊，根本没有根本上师。那怎么办呢？如果你能将一个当成一切，将一切归为一个，才是有根本上师，有本尊了。

其实都是一样的，一也是一切，一切也是一，都是一体

的。所有的具德上师都是一体的，所有的本尊都是一体的，所以没有必要去分别。“我今天只念了莲花生大士和金刚萨埵佛，没念观音菩萨和阿弥陀佛，担心他们不高兴。”然后就去念。这是分别，没有必要。

我们讲金刚萨埵佛的时候，说他是三世诸佛的总体，是一切坛城的主尊；讲莲花生大士的时候，也说他是三世诸佛的总体，一切本尊的总集，一切坛城的主尊；讲阿弥陀佛的时候也是这样讲的。到底谁是主尊，谁是总体啊？都是主尊，都是总体。

为什么化现那么多尊佛呢？是根据众生的因缘、意乐而化现的：有的喜欢阿弥陀佛，有的喜欢莲花生大士，有的喜欢金刚萨埵佛……对你来说，你喜欢金刚萨埵佛，他就是主尊，其他的佛都是他的幻化，都可以归到他那里。

刚才说幻化、总集，幻化、归根，这也是缘起性空的一种作用。所以说诸法的本性是空，怎么都可以。两个次第也是这样的，生起次第从空性中生，最后归于空性中。都是从空中生，最后归于空中灭。刚才讲的本尊也是如此，本尊实际上就是空，是诸法的本性。所有的佛菩萨，都是从他那里生，最后归到他那里灭。所以没有必要去分别、执着。一切都随缘做，随缘念。

既然你们与这个法门有缘分，觉得和自己的相续很相应，并且得到利益了，就坚定不移地去学修，不用考虑别的。其实能遇到“净土与大圆满法”，能对这些法生起信心，还有这么殊胜的学佛修行的机缘，是相当不可思议的，是相当大的福报。

有的人根本没有遇到佛法；有的人虽然遇到了，但是没

有生起信心；有的人虽然遇到了，也有点信心，但是要学修时，机缘不是很成熟，条件不是很具备。还是自己福报不够、业障深重，没有别的原因。

福报与机缘一定要具足，差一点点也不行。比如说：佛门是敞开的，佛法已经有了 2500 多年的历史，佛也希望众生都能进来，但是不可能。没有这个机缘与福报，或者说机缘不成熟的时候，他是不会进来的。因为他认识不到，也不会珍惜。

净土与大圆满法也一样，虽然现在已经公开了，互联网上都有了，全世界的人都可以学修，但是不可能所有的人都来学修，因为没有这个福报。虽然学法修行的条件非常具备，但是无缘的众生，没有福报的人，认识不到，不会接纳，也不会珍惜的，这样他无法得到修法的真正利益。

人身难得今已得，佛法难闻今已闻。有这么好的学佛修行的条件，大家应该珍惜。

我当时为什么发心、发愿学汉语呢？汉地、藏地都一样，尤其是汉地这些众生，在修行的道路上非常迷茫。我到汉地，看到这些居士非常虔诚，很多人非常渴望解脱，但是没有一个正确而完整的修持方法，东学学，西学学，最后什么也没有学到。其实你们修学的条件都已经具备了：有一定的文化基础，这对学佛修行有很大的帮助，也可以说是一种方便，和那些藏民不一样。他们没有文化基础，不认识字，不会看书，也不会念诵仪轨，所以学修起来非常困难；环境也是，你们不仅有文化基础，而且条件好，有互联网这些现代化的信息传递手段，通过这些修学，非常方便。但是大家都在盲修瞎练，没有得到学佛修行的真正利益，没有得到佛法的利

益。真的，有时候我感到这些众生非常可怜，有时候感到非常可惜，所以我发愿学汉语。

已经过去好几年了，该给你们传的法都传完了，该给你们安排的都安排好了，你们什么也不缺，都能学到。可以在互联网上学，还可以看光盘、看书学，如果再不珍惜，那是你们自己的问题，我也没有办法了。饭做好了，已经送到你们的面前了；路铺好了，已经铺到你们的家门口了。你们再不吃，再不走，我也没办法。真的，你们现在什么也不缺。如果你们认为还缺少什么，那是你们自己的悟性不够，智慧不够，福报不够而已，没有别的。

我为什么这样肯定地跟你们说？因为这是历代上师们传下来的。我们的传承上师里有近传和远传，远传的传承上师有很多，近传的也有十八代了，这些上师都是通过这些方法成就的，他们修的法就是我们现在修的这些法。这些是最主要的内容。

龙钦巴大士是三大传承的继承人。大圆满法的三大传承——布玛莫扎、莲花生大士、益西措嘉空行母的传承都汇集在龙钦巴大士那里。龙钦巴大士讲的龙钦心髓里就是现在我们学的这些内容，没有别的。然后是持明无畏洲，无畏如来芽，再下面就是华智仁波切（晋美秋吉旺布），华智仁波切进行了总结，就是大圆满前行的内容。如果你掌握了这些内容，一切就都掌握了。

这些内容，你只是看一看，就觉得都明白了？不可能！每个加行的内容都非常广泛，从浅到深，是无穷无尽的，主要看你自己的智慧与悟性。你的悟性越高，智慧越高，它的含义就越深。所以真心想解脱，想成就，想成佛，就要扎扎

实实地修加行。

早课、晚课、会供、破瓦法，都非常殊胜。但是现在，有的人根本不上课；有的虽然也坚持上课，但是没有真正达到效果，没有得到真正的利益，都当成任务，特别勉强地做。我不是说过么，上课、念佛是最大的享受，这里有很多不可思议的禅悦、喜悦。

但我们现在都是马马虎虎地上课，根本没有什么感觉。“哎呀，赶紧，快点结束。”心里着急，然后越念越快，心根本没有进入那种状态。虽然表面上在做课，在打坐，在修行，但实际上心里在胡思乱想，就是这种状态。

我们打坐、做这些功课的时候，应该和佛菩萨感应道交。但是我们没有和佛菩萨感应道交，没有得到加持的信号，没有任何感觉，就那么糊里糊涂地做。为什么呢？因为心胸没有打开，身心没有放松，怎么能得到上师、佛菩萨的加持呢？

上师三宝的加持像阳光，能普照整个法界。但若是自己的三门没有打开，心胸没有打开，就像装满了乱七八糟的东西的屋子，门窗也关得严严的、死死的，阳光能照进来吗？你想得到上师三宝的加持，想和佛菩萨感应道交，就要清理房间，把这些乱七八糟的东西都清理出去，还要把门窗都打开。心静下来了，身心放松下来了，心胸打开了，上师三宝的加持——阳光才能照进来。把窗帘拉开，把门窗打开，把屋里清扫干净才行。

没有清净的发心，就没有力量。遇到事情才想起来念哪念，然后没有什么感觉，就开始怀疑了：“是不是没有加持啊，为什么不管用啊？”能有加持，能管用吗？你没有放下，心胸没有打开，身心没有放松，就相当于手机关掉了，然后

你说没有信号，打不通电话，为此着急上火，还说这说那，就是疯子。

真的，在佛菩萨面前，我们有时候就像疯子。有人在旁边劝："你把手机打开，才能接到信号，才能打通电话。"我们还不相信，还不听。上师三宝这个卫星是恒常的，是无处不在的，但是你要把手机打开，然后就有信号了，再打就能通了，这是心心相通。

大圆满法的传承方式有三种，有如来密意传，持明表示传，补特伽罗耳传。这样面对面沟通是最差的。最好的是如来密意传，心心相通。大家都看过《达摩祖师传》，达摩祖师刚到汉地传法的时候，没有用口来传，而是用心来传。但是下面那些人都没有接到，就认为没有传法。怎么没有传法呢？他传了，是心传，不是口传。

补特伽罗就是凡夫，凡夫只能用耳传，无法用心沟通，给他表示也不明白。就像现在，教你们手印，你们也不明白，都糊里糊涂的，也不知道什么含义。给你们传咒语，念完了，你们什么也不知道，就认为好，就念。

密宗的密义，我们这些凡夫都不能了知，无法能接受到，所以叫"密"法。"表示传"时，看似这样随便比划，就通了。用前面那两个传承的方法如来密意传和持明表示传，你们都接收不到，没办法，就得用补特伽罗耳传。需要给你讲，你听，然后接受，这个过程很慢啊，就像以前打电报一样。

你们为什么没有感觉，没有真正得到修法的利益呢？第一个原因就是加行修得不扎实；第二个原因就是身心没有放松，心胸没有打开。你们好好修加行，做课。加行修得越好，做课的效果也会越好。

这很重要，修行要抓弱点。你们也有很多优点，也有很多进步，但是我不说这方面的话，不讲这方面的事情，因为没有必要。为什么说这些缺点，抓这些弱点？是为了让你们进步。大家一定要对照自己，看看有没有这些毛病，有没有这些弱点。如果有的话，就去努力改变，努力转变，这样才能进步。

修好加行瓜熟蒂落

百日共修共有 108 天，今天是最后一天。在此期间我们主要学修的内容是加行。加行分三个阶段：第一阶段是共同四外加行，第二阶段是五内加行，第三阶段是特加行。大圆满正行又分正行之前行和正行之正行。正行之前行又分共同和不共同两部分，现在我们学修的属于共同部分。大圆满正行有很多不共同前行，但我们现在还没有正式学修。

我们现在注重学修的是加行。前面也讲过，加行是通向大圆满的唯一之路。那么，大圆满到底指什么？就是指我们的自性。什么是我们的自性？就是心之自性。万法唯心生，一切都是从心中产生的。自性就是心性，也可以说是心之自性。为什么说大圆满直指心性呢？因为心性本具三身佛所有的功德。三身佛指法身、报身、化身，此三身都有不可思议的功德，这些功德都是本具的，可以说在自性当中，也可以说在心性当中。

其实我们现在认定的这个“我”是假的，不是真我。什么是真我？心是真我。心里的这些念头不是心，而是心的作用，心不动的时候没有念，有念就是心在动。心一动，出现的就是妄想，都是假的。所以我们现在认为的这个“我”不

是真我，认为的这个心也不是真心。破我是什么意思？真我破不了，我们所执着的“我”不是真我，是假我，我们要破的就是这个假我。因为它本来就是虚假的，它原本就是不存在的。你明白这样的真相之后，自然就放下这个“我”了，不执着这个“我”了。看破就是彻底看透、看明白了诸法的事实真相，看破了自然就放下了。我们现在认为和执着的这个“我”，原本就是如幻如梦的，是不存在的。我们通过观察量，以智慧去观察时，找不到它的事实存在，找不到实质性的东西，这就是看破。破我就是抛弃假我，去寻找真我。

为什么中观要破除唯识宗？唯识宗错在哪里？错在把心视为实有、真有了。一切唯心所现，唯识所变，一切由心来造作，也可以说从心中产生。由心显现清净与不清净的一切缘法，是对的；它讲心的时候，认为它是远离能取、所取的刹那心，也是对的。但是，它认为，物质不是我，肯定的是精神——心是我。这是不正确的。色蕴不是我，受、想、行、识也不是我，这些都属于能取，都是对立法。

唯识宗讲，识究竟上存在，一切都是由它形成，由它造作的，也可以说是由它显现的。这是一种远离能取、所取的心，但唯识宗讲，这个心是实有的。若是实有的，那就不是心。其实，心是大空性。我们所认为的心不是心，而是心的作用。真心在哪里？真正的心是无处不在的，这就是真我。

自性也好，心性也好，这个时候指的心是大的心，不是小的心，是真心，也就是大空性，大光明。因为它是大空性、大光明，所以心之自性当中，三身佛一切功德任运圆满。任运是什么意思？就是自然而然，这里说的任运是本具的意思。本来就是这样的状态，所以是任运圆满。为什么说是“大”

呢？心之自性也好，心性也好，周遍轮涅一切法。我们经常讲的“万法一心”，就是此意。清净与不清净的一切缘法、一切显现都不离此心，它周遍于一切时、一切处中，所以叫“大”。按藏语原文，先是“圆满”，然后是“大”。现在我们翻译成汉语的时候先是“大”，然后是“圆满”。我们解释大圆满时是先解释“圆满”，然后再解释“大”。

心之自性周遍一切时、一切处，一切显现都不离它，三世一切佛的功德，三身佛的一切功德任运圆满，这叫大圆满。大圆满指的就是自性，就是心性。修大圆满正行的时候，直指心性，见性成佛。通过窍诀，让你直接认识自性，认识心性，让你特别直接地契入那种状态，这就是大圆满正行。

为什么说立断？为什么说顿超？因为它没有过程。顿没有过程，没有程序；若是有前后，就不是顿。为什么说一切法顿现呢？现在科学家都在研究人类是怎么来的，世界是怎么形成的，却又说不清楚！若是问释迦牟尼佛这个问题，答案就是顿现。不论是外器世界，还是内情众生，一切缘法都是顿现——顿时显现。

也许很多人都不明白，怎么是顿现呢？应该有前后程序吧？有前后程序就不是真相，而是假相。顿超是直断，也可以说是立断，没有过程，当下妄念皆无。我们经常讲“妄心不死，真心不活”，当下所有的妄心都死了，妄念都消失得无影无踪了，真心就显现了，当下就是大圆满，这就是大圆满窍诀。就像莲花生大士所说的：一切单纯是觉性，单纯是光明，没有别的。顿超就是顿时、当下就证得大光明的境界，这个方法叫大圆满窍诀。

显宗里主要讲大空性，密宗里主要讲大光明，其实大空

性、大光明，这两个是一体的，只是着重点不一样，强调的不一样：一个强调空性，一个强调光明。显密的不同之处有很多，我也讲了很多，其实最主要的就是这点。显宗里主要强调空性——空分，密宗里主要强调大光明——明分，讲的都是自性，都是心性。现在我们所说的佛第三转法轮的内容，属于显宗，有时候就讲这个心性。也有宗派认为佛第三转法轮是半显半密，但它还是属于显宗。现在我们所讲的是佛第四转法轮的内容，属于密乘，也就是密宗金刚乘。虽然佛第三转法轮的内容还属于显宗，但是已经提到了如来藏，如来藏就是还没有显现的佛。虽然众生都有如来藏，但是显宗不强调，只是在第三转法轮时提了一下，没有仔细讲。密宗里，尤其是内密里讲：一切色法皆是佛身，一切音声皆是佛语，一切意念皆是佛智。一切都是当下清净、当下圆满，这就是大光明，它强调的就是这点。密宗里观大光明，修这样的境界时，讲了三种等持：第一种是空性，第二种是大悲，第三种是种子字。这里也提及了大空性，但是没有仔细讲空性，它仔细讲的、主要强调的是大光明！所以大家都要明白，显密要双运双修。

修显宗的排斥密宗，修密宗的排斥显宗，这是破戒，是错误的。空性也好，光明也好，指的都是自性，是清净，这就是大圆满——一切都是殊胜的。有人说："能直接去安住、去认知，大圆满正行太好了！"可以直接去认识心之自性，也可以直接安住于心之自性当中，但你要有这个功夫才行啊！我经常给大家讲瓜熟蒂落，水到渠成。之前给你多少窍诀，给你多少方便也没有用。所以现在我们的主要任务就是修加行。修加行就是让自己的相续成熟，对大圆满法有信心、

有希求。大圆满法分加行引导（即加行）和正行引导，这是必要的。

很多人就是不愿意修加行，想直接修正行成就大圆满，这是不可能的。人的根基有很多种，有上等、中等和下等，上等可以再分上等、中等和下等，上等的上等也可以再分为上等、中等和下等。也有个别人，看似没有修加行，没有积累资粮，也没有净除罪障，却成就了。他不是没有修，而是早已经修好了，瓜熟蒂落。历史上有不少这样的例子，净土宗有，禅宗也有，密宗更多。“我也许也是这种人吧？”你先别着急，你若是这种人，修加行也不影响。

在修加行时，因缘一到，立即就会见性成佛的人也有，这和修加行并不矛盾。没到那个时候也不要太自信，还是从基础开始扎扎实实地修，不要总想一步登天，水中捞月，否则是不容易成就的。总想走捷径，总想占便宜，这种心态本身就有问题。比如我们在世间，你总想占便宜，有一天你觉得自己占到便宜了，其实这是你自己的因缘福报。但是总想占便宜，觉得自己占到了便宜，这种心态是错误的。因果是不虚的，该是你的就是你的，不该是你的就不是你的；该得到的一定会得到的，不该得到的是不会得到的。因果规律不会有错的，是丝毫不爽的。有些人修法也想走捷径，好高骛远，这是心态有问题。修行、成就都不离因果，到时候瓜熟蒂落，因缘到了，资粮圆满了，自然就会见性成佛，不用总惦记。

修行的成就靠心态，靠平静、稳定的状态。为什么说定中生慧呢？就是这个意思。心定了就不会好高骛远了，心定就是心态放下了，本具的智慧自然就显现了。无论你是哪种

根基的人，都应该从基础做起，稳稳当当、扎扎实实地修。这样修，不用多久就会成就的。

我们现在先修外加行，生起出离心；然后修内加行，生起菩提心。我们讲的时候必须按这样的程序和次第讲，它的确也是这样的次第。但是我说了，也许你因缘到了，一瞬间出离心生起来了，菩提心也生起来了，立即就觉性圆满了，这样快速成就还是靠心态。所以我们的心不要总是飘忽不定，否则真的很难成就。

希望大家从基础开始学修，尤其要反复学修四外加行，因为这里讲的都是凡夫的境界。学修四外加行，确实是吃一口得一口。别总想着大光明、大空性、大圆满，那都是佛菩萨的境界，对你来说，根本不起作用。现在在这里学修的大多数人都有一些变化、进步和收获，这一切进步的根源就是四外加行的学修。

我们这几年很注重学修四外加行，虽然大家学得不是那么扎实，但是也下了不少功夫，所以得到了真实的法益，最起码也找到目标和方向了，也不再迷茫了，不像好多人学佛修行了很多年，到现在还像无头的苍蝇一样，根本没有找到目标和方向。这样盲目地学修，一切努力都是白费，甚至还会拿佛法造业。无等塔波仁波切讲了，不如法修行，不但没有功德，反而有罪过，正法也会变成造罪、造苦的因。

现在有些人说是在学佛修行，可是内心的烦恼越来越多了，痛苦越来越大了，这就是没有得到法益。真正的佛法是解脱烦恼、痛苦的，你真正学到了佛法，修持了佛法，只会减轻烦恼、痛苦，不可能增加烦恼、痛苦。我希望大家从基础做起，反复学修四外加行，这是不会有错的，也可以说只

有利，没有害。若是你去修其他高深的法，危险性特别大，包括修禅都是如此。

现在很多人就愿意在那儿静静地坐着，觉得这是最殊胜的修行。这是错误的，这样容易误入歧途。现在我们修加行，尤其修外加行，是以思维和观修为主。反复思维、观察，主要是思维、观察因果和轮回等。现在有些人不愿意思维、观察，因为总听见做这个不允许，做那个不允许，否则会遭受这样、那样的果报……就不愿意，这说明还是没有明白佛理！我讲过，你真正学进去了，真正明白佛理的时候，因果并不复杂，轮回也不可怕，而且对你的帮助非常大。但是现在很多人都不愿意观修，都不愿意听造恶业的过患，都愿意听修善业的福报，这种心态是有问题的。

应该多听那些不爱听的，多看那些不爱看的。我们现在学佛修行就是要和习性对着干，不能再随顺烦恼、习性，因为我们已经不在正确的轨道上了。你若再与贪嗔痴慢疑等烦恼共处，就会越走越远，越走越偏，所以不愿意听的要听，不愿意做的要做，以此磨练习性。等心态练成了，怎么都可以了。什么叫如如不动？就是无论在顺境当中，还是在逆境当中，心态都一样。若是你喜欢顺境，追随顺境，心就动了；若是你不喜欢逆境而远离或逃避逆境，心又动了，这样无法达到心如如不动。所以别在那里糊里糊涂地坐着，尤其是你们容易犯这种错误。我到汉地，遇到很多这样的人。

前几天我讲过，一个真正的成就者，真正的修行人，言行举止都非常自然，非常平常，比如现代的敦珠法王、顶果钦哲仁波切等大德高僧，还有上师如意宝。我依止了上师十多年，没见到过他老人家在那边刻意行持。不用摆姿态，保

持自然就 OK 了。

现在我们讲打坐观修时的三要义：身要义是身保持自然，语要义是呼吸保持自然，心要义是心态保持自然。身口意三门保持自然，不要改造，不要特意做什么。世间人很麻烦，今天要讲什么，都喜欢准备很多资料和稿子，在那边摆着，然后“哇哇”地讲，这样没有力量；而那些大德高僧讲的话都是自然流露，是智慧的体现，所以保持自然就有力量。

我们现在就是要听话，该思维思维，该观想观想，该静坐静坐，让怎么做就怎么做。乖孩子要听父母的话，我们要听佛的话。现在我们修加行就不要再去要求别的。你要是向佛要求，就有点过分了、颠倒了。现在孩子安排父母，管父母，老的听小的，那是颠倒。佛教里也颠倒了，师父听徒弟的安排，徒弟管师父，上师还得看弟子的脸色——这就是末法时期，一切都是颠倒的。

要想做个合格的佛弟子，就要听佛的话，依教奉行。你对大圆满法有兴趣可以，但它有前行和正行。你要先学前行（即加行），学修加行的时候以观修为主，你就好好观修。别人都在念诵，都在观修，但你自己在那边默默不言，在静坐，在静修，这是错误的。大家要好好地修加行，多次地参加百日共修，因为百日共修绝对是有加持的。

我第一次在汉地弘法，就举办了“百日共修”。2006 年正式开始在汉地弘扬正法，所取得的稍许成就也是来自于“百日共修”。我们刚开始举办“百日共修”的时候没有几个人，在当地也就六七个人，最多十几个人。“百日共修”结束，做回向的时候，仅到现场参加回向的就有四五百人，网络上和其他地区的人不算，仅仅一百天，这说明“百日共

修”的加持力太大了。2011 年是第二届“百日共修”，也给大家带来了实实在在的利益，真是太不可思议了，对我们的弘法帮助也非常大。

我们的“净土与大圆满”修法，尤其是“百日共修”，全世界的学佛人都知道，包括我国内、国外的同学都给我打电话，说我举办的“百日共修”太好了，对大家的帮助真是太大了。我确实也觉得“百日共修”的力量太大了，加持太大了，意义非同寻常。我希望通过大家的努力，通过善神护法的护持，能让这样殊胜的“百日共修”长久住世，利益有情。众生界尽，虚空界尽，“百日共修”无有穷尽。的确，我相信上师三宝的加持，相信善神护法的护持，也相信有缘众生的善根与福德，“百日共修”绝对是延绵不断，无有穷尽。

这几年在“百日共修”的过程中，大家受到的实实在在的法益不可思议，将来更是如此，将会有无量无边的众生都会受到法益，甚至能即身成佛、虹身成就！

第二章相关问答

我们修加行的过程非常漫长，但寿命是无常的，我们是不是还要兼修净土法门，执持念佛号呢？

答：临终要往生到西方极乐世界，不是随便念念佛号就可以往生的，要具足往生的四因。若具备了这四种因，临终时才能往生到西方极乐世界；若不具备这四种因，就不能往生。发愿往生到极乐世界，这个愿里包括了很多，出离心和菩提心都包括在愿里。你真心实意地想到西方极乐世界，这个心是不能假的，必须是真心实意地想。

若你对世间法还有贪恋，那你不是真心实意地想去西方极乐世界。所以必须要有出离心，然后要有菩提心。因为西方极乐世界是大乘佛法里讲的，大乘佛法的前提条件是发菩提心。现在很多人往生是为了自己，“哎呦，人生太苦了，轮回太苦了，我要到西方极乐世界。”这本身就是一种自私自利，根本没有想众生。“我要往生到西方极乐世界，然后乘愿再来度化众生。”若是没有发这个愿，你修的就不是大乘佛法，就不能成为往生西方极乐世界的因。

第一，明观福田。你要日日夜夜忆念西方极乐世界的功德，忆念阿弥陀佛的功德。这是第一个条件；第二，发菩提心；第三，积资净障。积累资粮，净除罪障；第四，发愿。真心实意地想往生到西方极乐世界。这是往生的四因，具备了这些，才能往生到西方极乐世界。

《极乐愿文》主要讲的就是《阿弥陀经》的内容。往生

四因里面都讲了，其中主要讲的就是愿。发愿是很重要的。

藏传佛教包括小乘和大乘，显宗和密宗，它是一个完整的佛法体系。往生四因是显宗里讲的。密宗里讲的是三想破瓦法，也就是往生法，它是临终往生的方法。但是这里要求就更高了。“三想”里包含了出离心、菩提心和证悟空性的智慧。我们修破瓦法的时候，要观想中脉。中脉相上是脉，但体上是中观，就是空性，你要有空性的见解才能往生到西方极乐世界，所以不能忽略基础。

学佛人谁不念佛？谁不求生净土？但是主要是怎样念佛，怎样才能求生净土？你没有一定的戒定慧的功德，只念“阿弥陀佛、阿弥陀佛”能往生吗？你没有戒定慧的功德，光念“嗡嘛咪呗美吽、嗡嘛咪呗美吽”能成就本尊吗？

其实修净土也好，修禅宗也好，修密宗也好，都一样，都要有基础，自己相续要成熟。你相续不成熟，没有基础，在那边“阿弥陀佛、阿弥陀佛”的念，也不一定能管用。净土法门是非常殊胜的一个法门，境界是很高的。“清净、平等、自在、随缘、念佛”，那是佛菩萨的境界啊！看破了，放下了，就ＯＫ了。到了那个境界，修禅宗、密宗都行。

什么是清净？我们现在烦恼稍微少了一些，或粗大的烦恼没有了，这不是清净。烦恼的根是我执和法执，根去掉了，烦恼才不会生起，相续才能彻底清净；根去不掉，烦恼是不可能灭尽的，相续也不会清净的。

佛法里也有对治烦恼的方法。比如，布施的修法，是对治贪心的；慈悲心的修法，是对治嗔恨心的。但这都是暂时降伏一下，不能彻底去除。要彻底去除烦恼，就要去除我执我爱——人我执，法我执。去除我执了，才能彻底去除烦恼；

根去掉了，它就无法再发芽、结果了。

什么是平等？真正证悟空性，证悟大光明、大圆满的时候，才有真正的平等。大光明是处处清净、平等，处处圆满，这是没有分别的。地狱和天堂一样，这个时候才有清净、平等、自在、随缘、念佛。这都是特别难的，一般人不可能达到这些境界。所以念佛有念佛的方法，你要会念佛。

什么叫佛？佛有法身佛和色身佛。佛讲过："若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。"所以色身佛不是真正的佛，真正的佛是法身佛。法身佛是什么？法身佛是我们的自性。我们的自性、诸法的本性才是真正的佛。

怎样去念佛？念佛念心，修行修心。念佛就要观察相续，修行就要调整心态、转变心态。你要观察自己的相续，改变自己的相续，这才是真正的修行。什么叫观察自己的相续？就是以佛法观察自己的心。怎么改变心的相续？要以佛法去改变。佛法就像镜子一样，你拿镜子来照，才能找到自己真正的心之自性，你才能找到真正的佛。

怎样才能修出一个平稳的心态？是不是从四外加行开始反复闻法就行了？还要打坐吗？

答：闻思修，先是听闻，然后思维，最后去修。打坐有观修和静修，我们现在修加行是以观修为主。心态放下，不要着急，心态稳定、安住下来，稳稳当当修暇满难得、寿命无常……慢慢这样去修，就行了。

佛法是对治烦恼、对治习气的。能对治烦恼、对治习气的，就是佛法；不能对治烦恼、对治习气的，就不是佛法。你有没有学佛法，就看这个。无论你念什么经，修什么法，

若是不能去对治烦恼、习气，统统都不是佛法。

习气难改，烦恼也不好对治，没有立刻改掉的，你得慢慢来，用佛法去改变自己的烦恼、习气，一点一滴地去改，一天改变一点也行，不要放弃。最好的是每天都有改变、进步，中等的是每个月都有改变、进步，下等的也应该每年都有一些改变、进步。

观修三十四种暇满的时候，觉得个别的暇满不具备。在以后的学修中，能不能变成不如法学修呢？

答：慢慢来吧。暇满的人身，我们要求的有点严，暂时很难具备，先大概具备就行了，然后再细致地要求。如果有一些暇满不具备，学修起来肯定有一定的障碍。但是如果自己有决心，能好好地闻思修，在学修的过程中慢慢都能圆满。

修大圆满法，如果在有生之年没有修好，没有成就，那怎么办呢？

答：学好了就不用学了，正因为没有学好，所以才要学啊！把心态放平，然后一心一意地精进学修，一定能成就，不能怀疑自己啊！你既然遇到了这么殊胜的法，这就是你的福报，只要自己相信，一定能成就，有坚定的信心没有做不到的。若是你修行不精进，不能成就的话，那你学其他法门想要成就也非常困难。

四外加行和往生法一起修，可以吗？

答：可以的。正常应该是先修加行，相续成熟以后再修

往生法（破瓦法）。但是现在也可以边修加行边修往生法。我们修加行的同时，也做早晚课、会供，这样循序渐进也可以，慢慢地相续就成熟了。加行修得越好，修正行的效果就越好。最后加行修好了，正行也差不多了，也就立地成就了。

净土班和大圆满法班都要修加行吗？

答：净土法与大圆满法一样，都是大乘法门。大乘佛法就是求佛果，但是求佛果也不是为了自己，而是为了众生。修大圆满法可以即身成佛；修净土法、求生西方极乐世界也一样，到那里修成佛，再回来度众生。

修净土法门，最起码要有菩提心，有救度众生的愿力，在此基础上一心念佛，才能往生。你忽略了菩提心，直接念佛号，往生是很难的。

我们现在有净土班和大圆满班。在净土班里，也安排了加行的课程。即使你不修九加行，最起码也要修暇满难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚、皈依和发心，这是显密共同的基础。出离心修出来了，菩提心发出来了，修破瓦法也行，修往生的四因也行，念阿弥陀佛名号或者阿弥陀佛心咒也行——我们每年有念 100 万遍的要求；每天还要做早晚课，念诵《极乐愿文》发愿。这是净土班。

大圆满班里有正行和加行，加行有四外加行和五内加行，一共九加行。大圆满班有一年一期，以闻思为主；还有三年一期的，以实修为主。三年一期的，是有一定闻思基础以后才可以修的，每个加行最少观修一百座。每天最好观修四座，中等的观修两座，最起码也要观修一座。依照这样的次第和方式实实在在地修，最后才能成就。走马观花，蜻蜓

点水般的修行，是不可能有什么结果的。

是不是任何根基的人都可以发心修持大圆满法？

答：可以。人的根基有很多种，但是最终都能直接或间接地达到大圆满的境界。有的人刚开始就有修持大圆满法的发心，有的人不一定有，但他的相续逐渐成熟的同时，发心也会变，最终会有这种发心，然后通过修行也能达到大圆满的境界。

比如，小乘根基的人暂时发不出来利他心，只是为自己的解脱而修行。他得到小乘的成就以后，暂时会停留在那个境界里。从那种寂灭的境界里出来以后，有的人会发菩提心，进入大乘的波罗蜜乘，以后在相续成熟的时候进入密乘；有的人从寂灭的境界里出来以后直接进入密乘。

密乘也分很多乘，有的人先修事部等一些外密，然后再进一步修内密，也有直接修内密的。内密有玛哈瑜伽、阿努瑜伽、阿底瑜伽。有的人先修玛哈瑜伽、阿努瑜伽，然后再进一步修阿底瑜伽（无上瑜伽，即大圆满法），最后达到大圆满的境界。

根基不一样，缘分不一样，所以修持的过程也不一样。就像所有的江河、溪流最终都流到大海里一样，所有的法门最后也都会达到大圆满的境界。

我们发心想修大圆满法，想达到大圆满的境界，这属于上上根基。我们要修持大圆满法，真正达到那种境界，就要修这些加行。修加行主要是修出离心和菩提心以及般若空性。有的人相续中自然就有出离心，这样就可以直接修菩提

心。有的人已经具备了出离心和菩提心，这样就可以直接修大圆满法的一些特加行，通过这些特加行直接修大圆满法正行。

修加行时一定要按照《开显解脱道》来观吗？

答：《开显解脱道》里所讲的就是这些加行——四外加行、五内加行的内容。但是《开显解脱道》的词句是非常简要的，刚开始就靠这个仪轨思维、观修，那肯定是有困难的。先把《大圆满前行引导文》、《佛光普照·百日共修开示》、《成就宝鉴论》等这些书多看看，每个加行里所讲的内容都一定要弄明白，一定要掌握，然后再以《开显解脱道》来思维、观修，就没有问题了。

修加行的时候，也不是必须要念《开显解脱道》。平时，在日常生活中，随时都可以思维、观修这些加行的内容、含义。但是在上座静修的时候，最好按照《开显解脱道》的仪轨来思维、观想，这样更好一些，因为这是有传承的。

修加行就是反复看上师开示的视频吗？

答：看视频，看书，这都属于闻，还要有思维和修行。智慧分三种，有闻慧、思慧、修慧。我们现在学习佛法，如果仅仅是听闻，而没有真正的思维和修行是不行的。

听闻开示的时候，要抓主要的、精华的部分，一定要记住，然后再去反复地思维。通过各种方法，从各个方面去思维，你就会明白得更多，感受得更深，然后再去修。修是什么？把佛法里讲的道理落实在生活中、工作中，一点一滴的去感受、去体会。通过在对境中的修炼，这种正念才能在相

续中根深蒂固，任何时候都不动摇。那个时候，你才真正生起定解了。

佛讲的这些知识，只有用心去体会、感受，才能变成你自己的智慧。你没有用心地去体会、去感受的时候，还不是你的东西。

我们为什么要用《开显解脱道》这个仪轨来修加行？

答：修加行的仪轨有很多种，我们用的这个仪轨是麦彭仁波切造的，叫《开显解脱道》。麦彭仁波切是大圆满法第十七代传承上师，他对法王的恩德特别大，法王跟他有特殊的缘分。法王曾经说过，麦彭仁波切所造的这个仪轨格外殊胜，对我们来说有格外的加持，所以法王要求我们都按照麦彭仁波切造的仪轨来修加行。我们在喇荣修加行的时候用的也是这个仪轨。按照这个仪轨来修加行比较方便，有不可思议的加持。

修行很久的人还用学修加行吗？

答：别欺骗自己，别装修行人。很多人都并不情愿学修人身难得、寿命无常这些加行，认为自己很有修行，修的都是大中观、大手印、大圆满，修的都是生起次第、圆满次第那些特别高深的法。听到别人称呼自己为“老菩萨、老居士”，虽然嘴上说：“惭愧啊，惭愧！”其实心里非常高兴。觉得修加行就是初学者了，就不敢修加行，放不下这个面子。

不要这样！自己最清楚自己，你对世间有没有贪恋？如果有，说明你还没有出离心，还不如初学者呢！我讲的是佛

法，说的是实话。佛法就是镜子，我们都要用来照自己，不要照别人。希望大家都能珍惜，一定要好好地学修加行，这样我们很快就会证悟大圆满。证得了大圆满，我们就可以即身成佛了。

打坐有什么要点？

答：打坐要慢慢练，实在不行就放松、缓解一下。慢慢来，不要勉强。这都是练出来的，修出来的，不是一下子就练成、修成的，都有过程。慢慢就好了，身体要放松，越放松越如法，这个很重要。

我们学净土与大圆满法，可不可以通过其他法门或者外道的修法练习观想的能力？

答：用不着，我们的修法仪轨里有那么多观想的内容。等到你真正见性了、开悟了，这个时候你观什么都一样，你观雪山，观森林，观宇宙，观佛像，观菩萨，这都没有区别。但是你现在还没开悟，没有真正见性，还是应该按仪轨、按传承，不能自己随便观，这样不太好。

观修时一定要坐着吗？

答：其他的时候也能观是最好的，但是怕你观不出来。坐着的时候比较容易观想。身端正，脉就能端正；脉端正，心就能端正。这样容易静下来，才容易观出来。走路、做事的时候，不容易静下来，不容易观修，不是说不可以观修。

每次观修，我都观修不好，所以没有信心做，

怎么才能坚持下去呢？

答：观想不出来就不修了，那就永远也观不出来了。你现在观不出来，所以才要观啊！观出来就好了。你把缘起性空的道理弄明白了，那你会特别愿意做。对最基本的因果、轮回这些道理有甚深的体会，也会精进，不可能这样懈怠。还是自己明白得不够，智慧不够。

真明白了以后，佛法对我们的利益多大啊！无论是金刚萨垛除障法，还是其他法，都一样。若是你修成了，你就什么都有了，世间这一切的福报也有了——身体能健康，家庭能和睦，工作能顺利，可以说是心想事成，这是多大的利益啊！但是我们现在还没有意识到，没有真正去深信。

我们知道钱对我们的好处，所以我们特别执着钱，为了一百万，怎么都可以，晚上不睡觉都可以。你看金刚萨垛除障法，它不仅能给我们暂时的利益，还能给我们究竟的利益。它给我们的快乐是永恒的，幸福是永恒的，福报是永恒的。如果你真正明白了，深信了，还能懈怠吗？佛法真的是如意宝啊！

《发心仪轨》里有一句："废俱获至宝。"我们现在为生活，为世间这些暂时利益，起早贪黑努力奋斗，这都像是捡垃圾。你在捡垃圾的过程中，突然得到了如意宝，但是你没有意识到它是一个如意宝，你认为是一块石头，又把它扔进垃圾桶里了，这还是福报不够。佛法真的是不可思议！看看我们的历代祖师、那些大德高僧的传记，他们在山洞里修行，没有为世间的福报做任何的事情，他们不想要世间的名闻利养，但是也没有躲开名闻利养，这些自然就来了。。

观想观不出颜色怎么办？

答：那就先观没有颜色的，然后再慢慢观有颜色的。

观想肯定没有那么容易。我们为什么观不出来呢？主要是没有专心。如果你专心了，还能观不出来吗？你到街上看，人山人海，你见过很多面孔，可是都没有记住。忽然有一个很美丽的人来了，“哎呀，多美呀！”你一下子就记住了，闭着眼也能显现，甚至晚上做梦都能看到。那么多面孔你没有记住，但这一个你却记得那么清楚，这是为什么？因为刚才你没有专心，现在专心了。观想也是一样，观不出来就是因为没有专心，没有好好地观。如果你专心去观，不可能观不出来。如果你特别喜欢金刚萨埵佛，“啊！多美啊！多庄严啊！多可爱啊！”有这样的心态，然后去观，马上就能观出来。

打坐念咒观想的时候被别人碰到，身体非常不舒服，怎么办？

答：打坐的时候要在寂静处。寂静处有外在的寂静处，也有内在的寂静处。内在的寂静处是心能进入禅定，能安住，不散乱；外在的寂静处就是没有干扰。如果打坐静修时受干扰了，最好能调整自心；若实在调整不好，就尽量避免这种环境，这种因缘。修到一定层次了，就没有关系了。

修法的时候坐不住怎么办？

答：没事，慢慢就好了。刚开始学修佛法的时候，多看看书，先明白一些基本的道理，然后再修。修法时坐不住，

主要原因是不太明理，对佛法没有太大的兴趣，希求正法的心不强烈。若是强烈了，有信心了，一坐好几个小时、好几天，时间很快就会过去。这样的修行是一种享受！很多人还是心态没有放平，没有真正进入那种修法的状态。太着急了，心一紧张，身体也肯定坐不住；心放松了，身体自然而然就会轻松了。着急也没有用。一着急心态就不稳定了，更观不出来了。能想到哪就想到哪，能观到哪就观到哪，这样效果会更好。

一定要学会将身心放松。心不能太紧张，也不能太放松，要保持适度。太放松了，就变成散乱了；太紧张了，就变成执着了。功夫费了不少，时间费了不少，没有太明显的效果，没有太多的成就，就是因为没有把握适度。我们真正把握适度了，很快就能有效果。我们观修、思维的时候，刚开始肯定有这样的时候，什么也想不起来。修炼都有过程，慢慢就好了，一天比一天好，一个月、一年、几年以后就完全没问题了。

参加万盏法会回来，自己按照上师开示讲的，按次第、从基础开始学修，最初还是比较精进、认真的，不管是观想上师，还是观想别的，观的都比较清楚。但是最近一段时间，却观不出来了，不知道是什么原因?

答：修行的过程中会出现这样的现象，但是不要紧，不要间断，也不要着急，坚持下去，会好的，而且会越来越好。这是修行必须要经历的过程。

感觉肯定有好的时候，也有不好的时候；有时候觉得有

进步，有时候觉得没进步——但是这都不重要，重要的是你找到目标，找到方向了，然后下定决心坚持修行。修行不是一两天、一两年的事，只有坚持下去，才能成功。修行是一个磨练的过程，到时候自然就会茅塞顿开、豁然开朗的。等开悟以后就好了，现在不要执着这些感觉。

其实，现在不管是观想种子字，观想本尊，观想坛城，还是观想上师，都属于生起次第，这是需要有空性见解的基础上。不知道我们现在心里有没有执着？若是执着了，说明还是没有证悟空性的智慧。

生起次第和圆满次第是不能分开的，在有证悟空性的见解的基础上观想，就不会出现这些问题。但是现在有没有这个基础？如果没有，也不要紧，不要执着这一切。不管是好的景象，还是坏的景象，不管是好的境界，还是不好的境界，不管是顺境，还是逆境，都不执着、不在意，坚持下去，好好修，一定会越来越好。

打坐时用一种姿势坚持不下来怎么办？

答：那没关系，可以用各种姿势。我们修大圆满法的时候，有好多种姿势，躺着，趴着，坐着，各种姿势都有，不是必须要保持一个姿势。大圆满法同其他法门不一样，其他法门是定中修慧，我们是慧中修定。姿势不是很重要。

修法时坐时间长了，腿麻怎么办？

答：还是自己没有练。腿也得练啊！你们平时都是坐在椅子上，不习惯盘坐。藏民家里、帐篷里没有椅子，都坐在地上，他们坐多长时间都没有问题，这是练出来的。谁都能

练出来，这不是什么太难的事情，就是一种习惯，变成习惯就好了。打坐的时候腿疼了，尽量忍；如果实在忍受不了的时候再放一会儿，然后再盘起来，这样慢慢练。

除了修法，我们平时还要不要打坐？

答：大圆满法分加行和正行。修加行的时候以观修为主，修正行的时候以静修为主。

我们现在是修加行，以观修为主，也有少量的静修。但此时所谓的“静修”不是真正的静修，只是一种休息。观想观累了，什么也不想，静静地坐着休息一会儿，安住一会儿。

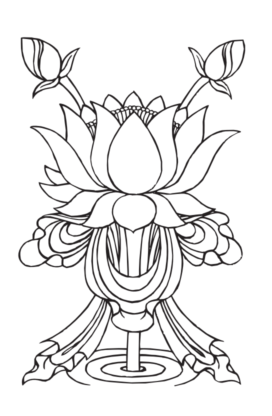
真正的静修是修正行的时候才有的。真正明白了，有见地了，这个时候把心安住在那种见解上面，安住在那个状态当中而打坐，这才是真正的静修。修正行的时候也有少量的观修，这对静修也有帮助。

第五篇



常用仪轨问答

我们在修行时，理论和实修要结合，二者缺一不可。课诵仪轨是我们实修的内容，若要切实得到法益，必须要遣除内心的种种疑惑。只有严格地按照仪轨、传承，如理如法地修持，才能成就。



修法为什么要按仪轨？

答：修法一定要按照传承，按照仪轨，这样修行才如理如法。这个传承是佛传给我们的，是历代传承上师们一代一代传下来的，他们知道修持的内容、方法与过程。我们按照佛的要求，按照历代传承上师的要求去做，这叫依止传承，依止仪轨。我们按照传承，按照仪轨，按照佛的教言去做，按历代传承上师的窍诀去做，就能得到成就的窍诀。

上师传承给我们的仪轨都是藏文的，我们也必须念藏文吗？

答：不是必须念藏文。你们已经有这些传承了，平时念的时候，会念藏文更好。如果不会念藏文，也可以念汉文。现在我们这些早晚课的仪轨，大部分内容都念汉文，就是为了方便。

佛法是灵活、方便的，用什么语言念都一样。如果没有信心，念藏文也得不到加持，不能成就；如果有信心，念汉文也一样能得到加持，得到成就。如果要求你们念藏文，我方便，不费劲，但你们念起来就费劲了，还不容易理解其中的内容。而你们念汉文不但顺口，还容易理解。主要是自己的心，心诚就行，心不诚怎么也不行。

修法、念诵仪轨一定要得到传承以后才可以修持、念诵吗？

答：传承就是上师、善知识把这个法、仪轨传给你，让

你学，让你修，使你有学修的资格，这也是一种许可。没有传承地念和有传承地念，加持力不一样。没有传承地念，不是特别如法，加持力也特别小；有传承地念，比较如法，加持力也特别大。

如果上师、善知识没有把这个法传给你，按道理来说，你没有资格念这个仪轨，没有资格修这个法。显宗也讲传承，但是密宗更讲传承，密宗里所有的法都是通过传承传下来的。如果没有传承，你学得再好，修得再好，也不会有太大的意义，也不可能有任何成就。所以，传承特别重要。

我现在还没有缘分得到传承，可以修法吗？

答：没有邪见就可以修，不接传承也可以修。但是如果你要成就，就一定要接传承。虽然现在你还没有接传承的缘分，只是有一点信心，但慢慢机缘成熟了，缘分自然就有了，不用操心。良好的机缘也是修来的。其实真正能修法的人，善神护法一定会给他安排，也可以说上师三宝会给他安排一切的。

上师三宝有胜义谛的，也有世俗谛的。胜义谛的上师三宝是最究竟的上师三宝，是本具的一些东西，而不是外在的。真正的上师三宝也是内心的一些正念、福德。万法都是一心，包括上师三宝和自己也是一心的。你真正回归当初的时候，回到原来那个“家”里的时候，都是一体的。

要具足什么条件才算得到传承呢？

答：在接受传承的过程中，一定要具足三个条件：

第一，上师想给你这个传承；第二，自己也想得到这个

传承，发心愿意接受传承。如果不愿意接受传承，即使当场都听到了，也得不到传承。如果想接受传承，必须要用恭敬心、虔诚心来接受；第三，一定要听完整，不能间断。

在这个过程中，都要听清楚，不能有遗漏。如果没有听清楚，你所得到的传承就不圆满。在接受传承的过程中，即使自己会念，也不能跟着念。

我们平时修法的时候，可以转转经轮吗？

答：修法的时候，最好不要转转经轮，应该专心观修。但是有的人即使转转经轮了，也不影响观修，这样可以。如果影响了观修，就不太好，就不如法了。我们在“闻法方式”里讲过，闻法的时候，连念珠和转经轮都要放下，专心谛听。修法的过程中也是一样，应该专心观修，不应该做其他的事，包括善事都要放下。平时方便的时候可以转一转转经轮。

坐着念经咒打瞌睡，站起来走着念，可以吗？

答：要调整好自己的心态。如果姿势、心态都掌握好了，就不会昏沉，不会出现这种状态了。打瞌睡还是因为自己没有调整好。如果实在调整不过来，没有办法的情况下，可以站起来绕佛，或者做一些其他的善事，然后再接着念，这样也可以，没有什么不如法的。

做课时闭眼睛就昏沉，不闭眼睛又不能观想，如何对治？

答：问题问得挺好，肯定是认真观了，才有这样的感受。

很多人根本没有观想，所以根本不知道有这种情况。我们现在修的这些法，观修的多，观修时还是闭眼睛好，不闭眼睛观不出来。修法的时候不能太紧，也不能太松，一定要保持适度。太紧张了容易昏沉，实在困得不行时，可以站起来走一走，干点别的，然后再继续修法，这也是一种方法。

早晚课坚持不下来怎么办？

答：还是没有明理。其实你真正明白了，你真正能表里如一地做早晚课，那是莫大的享受，是不可思议的快乐啊！世间的任何一种享受，任何一种快乐都无法与之相比。但是我们现在没有感觉，没有兴趣，不想做，只是勉强地做，当成任务做。

我们的早课、晚课仪轨，从第一句到最后一句，每一个段落，每一个偈颂，每一个字都有甚深的含义。你用心去体会，不要只是在口头上念，要在心里念，边念边观想，边念边思维。把自己的心融入进去了，一个小时感觉就是一瞬间。

做早晚课念得快，半个小时就念完了，可以吗？

答：观想能跟上念诵就行。如果念得太快，观想跟不上，就不行了。我们有的修法里要观文武百尊，就是观想一百位本尊，观想功夫非常强的人，一瞬间就能观出来，而且能观得一清二楚。观想是一种功夫，我们平时做早晚课的时候，一定要用心观想，熟练了就容易观出来了。

没有时间做早晚课怎么办？

答：早课、晚课都要做，如果实在没有时间，就简单地做。早课的主要内容是上师瑜伽，晚课的主要内容是除障法。早上没有时间，简单地做上师瑜伽就行；晚上没有时间，简单地做除障法就行。如果连这样做都没有时间，就在上班的路上念，或者有时间就念。我们早晚课的内容都特别殊胜，功德、加持都特别大，如果有时间，就做完整的早晚课。

晚上做晚课不方便，能不能提前到下午？

答：一般的情况下，早上是早课，晚上是晚课。不管什么事情，有个规范是最好的。实在有特殊情况，也可以提前，随时都可以做的。

只看上师开示，但是不做早晚课，这样如法吗？

答：我们早课、晚课的内容都是三藏十二部的精华，这里有佛菩萨的加持和窍诀，有很多伏藏大师的伏藏法。这些仪轨有不可思议的加持力，和我们这些末法时期的众生有特殊的缘分。

这些仪轨都是成就的具体方法，加行的内容也都包含在这些仪轨里。我们把加行的内容学明白，然后去实修的时候，如果能通过早晚课这些仪轨学修，则更如法，更有力量，也更容易成就。

我们做课的时候为什么要唱诵？

答：我们做课的时候要念诵好多仪轨、偈颂、祈祷文，我要求大家尽量唱着念，慢慢念。因为这样比较容易思维、

观想。对于一个老修行人来说，对于一个有成就的人来说，速度快一点没问题。但若是没有一定修行，没有一定定力的初学者，念快了，很难思维和观想。

三藏十二部显密一切经典的精髓都包含在早晚课等修法的内容里，要边念边思维，边念边观想。我们做课、唱诵的时候，是不是从心里念？现在时间久了，念多了，很多人开始没有兴趣，没有信心了，不太爱念了。这就说明你没有边念边观想，没有边念边思维，你没有把心融入到修法中。若是把注意力专注在这上面，把自己的心投入进去，会越念越想念，这是一种最大的享受。

做早晚课，心能安住，进入状态的时候，特别轻松愉快。但是时间久了，开始跑神了，念头漫天飞，怎么办呢？

答：你现在觉察到了，有的人还根本没有觉察到。这也不急，慢慢来。心肯定会跑，但是没有事，尽量调整，跑了就拉回来，再跑再拉回来。往好的方向去做，慢慢就定下来了，哪有一下子就静下来，一下子就成就的？要通过修炼，最后才能做到。

做早晚课的时候，你真正用心去念，才能进入状态。能领悟仪轨的内容，进入修法的状态，边念边思维边观想，这本身就是一种享受。而我们现在就是当成一种任务，每天勉强自己做；即使做了，也不用心，只是在表面上做，在口头上念。学佛就要实在一点，用心一点，这样才能得到加持，得到法益。

每天坚持做早晚课，相续能否改变？

答：我们每天的早晚课是必须要做的。若是按要求，边念边思维，边念边观想，真正用心做，一定能改变相续；若是没有按要求，仅在表面上做，在口头上念，不会有多大的意义。

做课的时候，脑海里忽然呈现出一些妄想、烦恼。如何才能控制住呢？

答：强行去控制这些妄想、烦恼是很难的，其实也不用去控制。当妄想、烦恼出现的时候，你就观想成是佛菩萨的加持，让你发现在自己的阿赖耶识里存着这么多不好的东西。这也是烦恼转为道用的一种方法。

平时没有时间做课，只能在干活的时间播放早晚课光盘，边干活边跟着念，这样如法吗？

答：最好是能在固定的时间里坐下来念诵。若是实在忙到没有时间，只能在干活的时间里念，利用一切机会、一切时间来学修，这本身就是一种恭敬心，是可以的。若是你把其他的时间用来吃喝玩乐，干活的时候才想起来做课，然后边干活边做课，肯定是不行的。

念《八吉祥颂》和《供养仪轨》时，是把八吉祥物等供品每一样都仔细观想出来呢，还是大概地观就可以？

答：大概观想一下就行了。最主要的是心里忆念上师三

宝的功德，发自内心地去供养。

其实随时随地都要做供养。我们能时时提起正念，处处想起上师三宝的功德，心里不起贪念，把珍贵、稀有的东西都拿来做供养，直接就对治了贪心等不好的念头，也提起了一个正念。否则，你自己觉得好，想得到，就是贪心；你觉得好，然后去供养，把贪心变成了一个正念、善念，这也是将烦恼转为菩提。我们不能生起贪心，也不能生起其他的分别念，处处都要提起正念，要发善心，这就是修行。而且把珍贵、稀有的东西拿出来做供养，这也是对三宝的一种强烈的虔诚心和恭敬心。

为什么说发心到位了，实物供养和意幻供养没多大区别？因为通过意幻供养，一样可以提起正念，一样能对治烦恼。做供养也好，做布施也好，只要达到这样的效果就可以了。

早晚课念诵《法王祈祷文》时，上师在三轮处做顶礼的动作，我们跟上师一起做，如法吗？此时该如何观想？

答：祈请上师法王如意宝时，应该做顶礼的动作，这是一种恭敬的表示。做身、口、意顶礼，也是祈请法王身、口、意的加持。自己顶礼上师清净的身、口、意，自己的身、口、意也能得以清净。最好能这样做，当然也是如法的。

做早晚课的时候总是有杂念，如何克制？

答：有杂念是好事，没有魔不成佛。心里有疑惑，才能开悟。大疑大悟，小疑小悟。有杂念，自己觉察到了，这也

是一种进步。

在修学的过程中，可以天天念诵其他的经典吗？这样算不算夹杂，或是对本传承缺乏信心？

答：也可以念诵其他的经典，但这些可以作为参考或助缘，不能作为主要的修持内容。我们现在已经有修持的方法了，要以我们传承的这些仪轨为主，是否念诵其他的经典也要看时间。有时间，顺便看一看，研究研究，念一念也可以，但是不能为了念这些而耽误自己正常的修法。

平时做完功课后念字母咒进行补缺，可以吗？

答：可以。佛当时讲经说法的时候，用的是印度的梵语，这个语言已经被佛加持了。我们现在念咒，念仪轨，肯定会有一些疏漏。佛加持“字母咒”这个咒语了，你一念，所有的缺漏都能补上，都能圆满。你相信缘起不可思议，心的力量不可思议，通过这样一个缘起的作用，就达到目的了。如果你相信了，功德就圆满了；若是信心不足，也不一定能达到这样的效果。

佛法和一般的学问不一样。一般的学问弄明白道理就行了，而佛法是相续必须要达到那个境界。要达到那个境界，必须要通过修行，修行主要是通过信心。信心本身就是一心的力量，一心的力量不可思议。一心就是心不散乱，心定下来。能把所有的力量都集中了，这个力量就不得了了，这样才能开悟。

我们祈祷也是如此，如果一心祈祷，就能超越。这也是佛的加持，但主要是自己的诚心。佛或上师，能起到一个对

境、所依的作用。依靠这个对境、这个所依，你把心定下来了，让心不散乱不慌，你就超越了。显现本来没有事，但如果你的心散乱了，你就失败了。你一祈祷，一转念，心不散乱了，不慌了，就超越了。

祈祷不是迷信，不是“我祈祷，佛向我发光，我就好了”，你那样想也可以，主要是自己的心要诚。虽然我们也在祈祷，但是心不诚，所以很难超越，也很难得到真正的功德和利益。其实祈祷佛菩萨的功德和利益是不可思议的。佛有加持，菩萨有加持，上师有加持，通过这样的见解把心定下来。若是只祈祷自己，心就能定下来的话，你可以不祈祷佛菩萨，不祈祷上师，只祈祷自己。但是你对自己没有信心，心还是定不下来，所以还是要祈祷佛菩萨、上师。这样一祈祷，心就不慌乱了。这就是祈祷的作用，这样就能超越对境。

我以前是修其他法门的，现在修“净土与大圆满法”，按这个仪轨做早晚课，以前的早晚课不修了，可以吗？

答：可以。以前净空法师依止李炳南老师的时候，李老师也是这样要求的：以前学过的那些都要放下。李老师为什么这么要求呢？他不是认为净空法师以前学修的是错的，而是一心一意地学修，成就更快一些。

其实，这些法门都是佛法，都是解脱的方法，都是一样的。但是如果你现在已经选择了这边的学修条件、机缘、传承，就应该专一修持，实际上也是修了原来的法了，以后精通的时候，是一精通一切精通，都是一样的。所以，这叫修了一个更相应的法，不叫舍法，心里不要有这些障碍。

观修上师瑜伽的时候，是观想上师的形象，还是观想佛菩萨、本尊的形象？

答：修上师瑜伽的时候要观福田，就是观想上师。如果对上师有具足的信心，每当见到上师、听到上师、想到上师的时候就会生起无与伦比的欢喜心，在你的心目中上师跟佛没有任何区别，你有这样具足的信心，就可以直接观想自己的上师。观想在自己的头顶或者前方有一个宝座，在宝座上面有莲花座，莲花座上有日轮垫，日轮垫上有月轮垫，上面坐着自己的上师。如果你对上师的信心不是特别足，还有上师和佛的分别，觉得除了自己的上师以外还有佛，觉得佛比上师更好，你也可以把自己上师的形象观为莲花生大士或是其他的本尊，或者是你最有信心的佛菩萨。

为什么说念修金刚萨埵佛消业最快？

答：金刚萨埵佛是一切诸佛的总集，一切坛城的主尊，念金刚萨埵佛就等于念一切佛。百字明是一切咒语的精华，念百字明就等于念一切咒语。最重要的是，一切诸佛都有不同的愿力，金刚萨埵佛发的誓愿就是“为一切众生消除业障”。所以，念修金刚萨埵佛是消业最快的。

站在空性的角度如何修金刚萨埵除障法？

答：要有四种对治力的摄持，但是应以空性来观待四种对治力。四种对治力属于生起次第，空性属于圆满次第，两者要融为一体。

平时行住坐卧时，是念金刚萨埵心咒好，还是念百字明好？

答：如果环境允许的话，最好是念百字明。但百字明怕间断，如果随时需要与别人说话的情况下，就不太方便念了。金刚萨埵心咒只有六个字，比较方便，念心咒也行。

发心念诵十万遍百字明，但是散念，没有观想，算不算数？

答：这要看发心有没有到位了。如果心到位了，可以算数；如果心没有到位，还是不能算数。虽然你只是在数量上完成了，但是业障并没有消除，还是没有用。

百字明是很殊胜的，其他的咒语也特别殊胜，但你要会念。什么叫会念？就是先要成为这个法的法器，相续要成熟，然后再念，这样才能达到预期的效果，才能得到真实的利益，否则是不可能的。所以现在要按次第好好修行。

我们现在连基础都没有打好，所以要修加行。很多人头也磕了，百字明也念了，但还是烦恼依旧，习气依旧。就是因为没有打好基础，出离心没有生起来，菩提心没有发出来，内心没有改变，相续没有改变。这样修行没有用，都是不如法的。

佛讲过，不如法修行，正法也会变成恶趣因，不但不会给你带来法益，反而会给你带来很多不利。现在好多人虽然学佛、修行了，但是身体、家庭、工作越来越不好，内心的烦恼、习气越来越重。不如法修行的后果就是这样。

佛也讲过，众生都患有贪嗔痴慢疑五毒病，上师、善知

识就是良医，佛法就是妙药，修行就是治疗。你要按照医生的要求，按照医生教给你的方法去做，才能治病。药是好的，但是如果你乱吃，不但不能治病，反而会把自己吃坏了。学佛修行也是一样，如果你乱学乱修，盲修瞎练，会伤害自己的慧命，容易断掉自己的解脱之命。所以我们要依止善知识，要听从善知识的教导，用佛法来对治烦恼、习气，才能治疗五毒病。

念百字明来不及回向可以吗？

答：尽量别忘记，善根和福德要及时回向。回向要具备两个条件：一个是回向给一切众生，一个是回向给菩提。

大家应该有智慧，要懂得善根和福德才是真正的珍宝，善根第一，生命第二，财产第三。我们能积累些许的善根都是非常不容易的。佛经中有一个比喻：犹如黑夜里的闪电，瞬间在眼前亮了一下，以此来形容众生相续中生起的善念，就像闪电一样非常短暂。

积累善根不容易，所以它是珍贵的。如此珍贵的东西，应该把它保存好，所以这个时候应该立即回向，否则这个善根不安全。若是相续中生起了邪见或者嗔恨心，这个善根立即会被毁坏。就像一颗种子被火烧死了一样，这个善根立即就不起作用了。稍微有了一点点善根，若是被毁坏了，这是多大的损失啊！对一个智者来说，这是一件多么令人痛心的事啊！

在路上念百字明需要观想吗？

答：需要啊，尽量去观想，就是心里去想。金刚萨埵佛

无处不在，哪里都有：路上有，地铁里有，公共汽车里也有。自己一念百字明，金刚萨埵佛降下甘露，沐浴自己的身心，消除病障、魔障、烦恼障、所知障、习气障。你这样一想，就能消业。缘起性空，缘起是不可思议的。

有的人怀疑："我真的这样想就行了？佛在我头上降甘露了，我的一切障碍都去掉了，我的福报、智慧都圆满了，有那么容易吗？是不是自己想的有点太美了？"如果你真有具足的信心，确实是这样的。但要等你证悟了缘起性空的道理的时候，才会真正懂得，才会生起真正的定解。缘起法就是这样，性空法也是这样。你能这样想，丝毫没有怀疑，就能消业，绝对能。有怀疑就不行了。

佛陀在经文中讲过，莲花生大士也讲过，有信心才有加持，无怀疑才有成就，怀疑是成就最大的障碍。"我念修能不能消业啊？能不能去病啊？"这样怀疑，是得不到成就的。成就靠一心，靠坚定的信念，而信心是从明理中产生的。我们现在为什么要学习这些佛理？就是为了生起信心。但是仅仅明理也不行，还要修，最后的成就还是要靠信心。你真正生起信心了，有坚定信念的时候，你才能成就。但这个信心不是迷信，而是一种明信——明明白白地信。

在修金刚萨埵除障法的时候，按照仪轨把金刚萨埵佛观在头顶时观不出来，习惯于把金刚萨埵佛观在对面，可以吗？

答：没有什么不可以的，但尽量要按照仪轨。为什么观不出来呢？就是因为自己太执着了，执着这样一个固定的位置。其实金刚萨埵佛到处都有，头顶上有，前面也有。一般

情况下，观本尊时，如果观想降甘露，观在头顶上方便些；如果观想发光，观在前上方容易些，符合我们的逻辑和思维习惯。其实佛在头顶上也可以发光，在前面也可以降甘露。但是，按照我们的分别念，佛在前面降甘露，不是都落到地上了吗？多可惜呀！所以还是将佛观在自己的头顶上，这些甘露都洒在自己的身上。其实佛降下的甘露是无边无际的，哪里都有，佛发的光也是如此，所以将佛观在哪里都可以。

念金刚萨埵心咒、大悲咒、六字大明咒等，需要灌顶吗？

答：得到灌顶以后念这些咒，加持力大，成就也大；没有得到灌顶，只有传承，念这些咒加持力小，成就也小。如果接受灌顶，进入密乘，在五种圆满的基础上，通过两个次第修这些咒语是最如法、最殊胜的；如果没有这些，可以念诵，也可以修持，特别是金刚萨埵心咒。上师法王如意宝曾经开许过，没有灌顶的人也可以念诵金刚萨埵心咒。

修除障法以后，身体感到有些不适，不舒服了，是不是消业的表现？

答：这是否是生病或着魔，主要看你的心态。若是你把它当成消业，把它当成去魔，那就是消业，就是去魔；若是你把它都当成问题了，“哦！是不是生病了？是不是着魔了？是不是自己修出毛病来了？”那确实就是这样。

心态一定要转变。“没事，这是消业，这是去魔。”你身上本来就有业障、有魔，现在通过修行，让它显现出来了，就是消业、去魔。

面对任何事的时候，都要勇敢一点，自己要有定力，有智慧，不要心慌意乱，不要手忙脚乱。无论面对什么，都不心慌意乱，不手忙脚乱，非常有分辨能力，能稳定地面对问题，有智慧地处理问题，这就是修行。

修自他交换的时候，把自己的安乐给予众生，把众生的业障拿到自己身上。那修完以后，可不可以修座除障法，把这个罪障除掉？

答：如果你这样想，说明发心没有到位。自他交换菩提心，本身就是一种力量非常强大的善根。若是你真能自他交换，你的业障消得就快了，还特别彻底。“别人的业障拿到自己的身上，那我怎么办呢？是不是我又要痛苦了？”不要担心。即使你难受、痛苦，也是因为你自他交换菩提心修得不到位，你自己的业障还没有消的缘故，而不是因为你将他人的业障拿到自己的身上而痛苦的。

修金刚萨埵除障法念百字明时，会有一些觉受，如何应对？

答：修什么法都一样，你的心真正定下来了，有觉受是很正常的。比如，你有明觉受、乐觉受、无分别觉受，还有各种各样的验相等。无论是魔还是佛，都是自心的显现，你不去执着，不去在意，把这些都当作正常的现象就行了。

什么都不要执着，不要在意。今天见到佛了，或是见到菩萨了，有一些这样的觉受，也许就是自己的感应吧……这都是心的幻化和游舞，看作正常的就行了。今天你见到自己的家人了，这没有什么，很正常；同样，修法中见到佛了，

或是见到魔了，都与平时跟家人见面一样，这样想就不会执着了。

当我们修金刚萨埵除障法时，能不能一边走路，一边把金刚萨埵佛观想在头顶，且具五种圆满，保持三轮体空，观想降下甘露，自身排下的罪障、病气、烦恼令大地之下的冤亲债主得到满足，边走边念百字明呢？

答：行。坐着念修，走着念修都行，这都是如法的，应该这么做。我们走路的时候观想金刚萨埵佛在头顶上，或在右肩上，这么观修特别好。

我们有时候会对上师三宝产生邪见，有时候忏悔后还会犯戒，然后再忏悔。这样金刚萨埵佛还会原谅我们吗？

答：不要紧，会原谅的。众生烦恼、习气深重，一下子肯定改不了。真心忏悔的话，上师金刚萨埵佛一定会原谅我们的。但是尽量不要犯戒。

修金刚萨埵除障法的时候，我们消的是自己的业障。但是我们观想的时候，要观想带着法界众生一起来忏悔消业障，自观为金刚萨埵佛降甘露的时候也可以消除众生的业障。二者是否矛盾呢？

答：观想带众生一起消业，主要是修自己的利他心。但是众生能不能受益，还要看众生自己的善根、福德。佛菩萨的愿力在，佛菩萨的加持在，但是如果众生的因缘和福德不

到，还是一样不能受益。无论是佛菩萨的愿力还是佛菩萨的加持，就像空中的月亮，但是你要照出月亮的影子，就必须有水；若是没有水，不可能映出月亮的影子。

比如，我们修自他相换，是不是别人的业果不能转移到我们的身上，只是扩大心量而已？并不全是。众生的因缘各种各样，有的业果他人也能代替，也有这样的公案。但是这个众生肯定也是有这样的善根，他的业果才能通过这个方式成熟。

念百字明时，金刚萨埵佛降下的甘露是凉水，还是热水？

答：甘露就是佛菩萨的一种能量，通过这种能量，把我们的病障、魔障、业障、罪障都消除了，这也是本性的一种作用。不用想这是凉水还是热水，是白色的、蓝色的还是红色的。不要太较劲，太执着。

金刚萨埵除障法中的四种对治力是什么？

答：（1）所依对治力

所依对治力有内所依对治力和外所依对治力。内所依对治力是在相续中具足愿、行菩提心；外所依对治力是观想、皈依上师金刚萨埵佛，通过他的加持及愿力消除自己的业障。

（2）厌患对治力

厌患对治力也可以叫破恶力，就是对自己往昔所做的恶业生起强烈的追悔心。我们已经造过那么多恶业，犯过那么多戒，犹如服了很多毒药。我们解脱的慧命、成佛的因缘快

要断了，怎么能不后悔呢？只是在口头上说说没有用，要发自内心地忏悔，通过这样的意念来忏悔，才能破坏恶业，消除业障。简单地说，忏悔就是在上师主尊面前认错。发现自己的错误，承认自己的错误，这是最重要的。

（3）返回对治力

对自己以往所造的恶业，下决心从今以后纵遇命难，决不再造。改正错误，去掉毛病，断烦恼，断恶习，这就是返回对治力，也叫恢复力。这样才能恢复原状，才能回归当初。人都是烦恼的奴隶，它们征服我们的时候，我们没有任何办法抵抗，只能在它们的牵引下去做。当我们对自己往昔所做的这些恶业有强烈的追悔心时，才会下这样的决心。

（4）现行对治力

观想金刚萨埵佛，念诵百字明，祈请金刚萨埵佛加持，消除自己的业障。金刚萨埵佛降下甘露，沐浴自己的身心，净除自己心灵上的障碍，病障、魔障、烦恼障、所知障、习气障等所有的障碍都从自己的汗毛孔、脚底、肛门排出去了，于是自己的身口意得以清净了。

学显宗的，能按照上师仁波切所传讲的金刚萨埵除障法仪轨修持吗？

答：可以。不管是修密宗的，还是修显宗的，若是对这个法有信心，有兴趣，能如理如法地按照我们的仪轨去修持金刚萨埵除障法，一定能消除业障。

在修金刚萨埵除障法时，可不可以观想父母的头顶上也有金刚萨埵佛，降甘露帮他们消除业障？

答：这样观想，内容就太多了，我们仪轨里也没有这样的要求。但是你有时候能提起这样的念，这样想一想也行。我们任何时候都不能忘掉父母众生的恩德，包括消业的时候也带着他们，这样自己也修了菩提心、利他心，培养了这样一个善念。但是不要太执着地特意去想这些。

修金刚萨埵除障法，百字明、金刚萨埵心咒要念多少遍？

答：传承上师们要求修五加行时，百字明念十万遍，另有一万遍补充，共十一万遍。这是数目上的要求，更关键的是质量。有消业的感受，感觉业障已经消除了才能停，之前要不断地学修。金刚萨埵心咒也是，我们在喇荣时，法王要求念四十万遍。但是这要看发心，你念一百万遍也行。

修持金刚萨埵除障法以后，会有哪些反应和变化？

答：如理如法地修持金刚萨埵除障法一段时间以后，人们会在很多方面产生不同的感受。有的人烦恼、习气比以前更明显、更严重了，身体的个别部位也比以前更难受、更疼痛了，但是不要紧，这都是正常的现象；继续修持，用不了多久，就会明显地感觉到烦恼、习气越来越少，越来越轻，心情也会越来越轻松、愉快，身体上的疼痛也会逐渐消失，所有的一切都开始向好的方向转变。

对修行、对解脱、对佛法越来越有兴趣，越来越有信心，对上师的感恩心，对众生的慈悲心越来越增长，这都是业障消除的表现。有的人修持一段时间以后，见解、证悟会有一

个很大的提高，根基好的甚至会业障消尽，证悟空性。

以前觉得自己是善良的人，通过修金刚萨埵除障法，发现自己有那么多罪业，眼泪就“哗哗”地流，可是现在没有想哭的感觉了，是罪业消了，还是慢心生起来了？

答：修行的过程就是这样，有时候感觉很强，有时候没有什么感觉，这都是正常的。境界和觉受有各种各样的，有的你能发现，有的你不一定能发现。但都不要执着，不要太在乎。有境界就有境界，没有境界就没有境界；感觉好就好，不好就不好；觉得有进步就有进步，没有进步就没有进步。按照正确的方法，每天不断地修，坚持下去就行了。就好像翻山越岭，这都是修行的经过。

我们在修金刚萨埵除障法的时候，观想金刚萨埵佛给所有的众生灌顶，这样可以吗？

答：除障法有仪轨，一定要按照仪轨修。怎样念诵，怎样观想，每一步都讲得很清楚。仪轨就是方法，是佛传给我们的，也是历代祖师们给我们安排的功课。你按照步骤、内容做就行了，若是自己去摸索，自己去编造，都没有多大价值。自己的心是分别念，而佛菩萨、历代传承祖师都是成就者，他们的心是清净的。所以不要自己编，按仪轨做就行。

可以跪着供护法吗？

答：护法有世间的和出世间的。供世间的护法不用跪，

更不能皈依，直接供就行。

我们现在供的四大护法是智慧护法，都是出世间的。虽然是佛菩萨的化身，但是他们在形象上都是凡夫，供奉他们时一般情况下不用跪着，坐着或站着就行了。按照仪轨，供护法之前，你已经把自己观为马头明王了，已经是很威猛的了。马头明王是主尊，护法神是他的眷属。若供护法时还跪着，也不太合理。若是你把护法当成是佛菩萨的化身，以特别尊重、恭敬的心态跪着供也可以。

供护法需要观想吗?

答：供护法的时候，观想不是很重要，主要是供养和赞叹。再大的护法，示现上也是凡夫，所以他需要供养和赞叹。你去供养他，赞叹他，他就会保佑你，不用太深入地观想。你就相信这些手印的力量，相信通过供赞，这些善神护法能得到自己想要的，都心满意足了，就可以了。

供护法的供品，供过之后该如何处理?

答：供完护法的供品自己不能享用。如果出供方便，可以直接出供；若不方便，过后再处理。要恭恭敬敬地把这些供品送到干净的地方，山上、河里或高处。不能有不恭敬的态度与行为。

生意不好，供护法能管用吗?

答：想要做生意赚钱，拜佛也好，供护法也好，自己要有这个福德和资粮才行。如果自己没有福德和资粮，佛、护

法也没办法。《大圆满前行引导文》里有个公案。有个乞丐护法供得特别好，跟护法像朋友一样，单坚护法经常来看他，他也经常向护法求，希望护法给他一些悉地（成就）。

有一天，单坚护法告诉他："明天可以给你悉地。"他听了很高兴，第二天早早起来去讨饭，但是讨了一天，也没得到悉地，晚上很失望地回来了。

回来以后，他问单坚护法："你不是说给我悉地吗？我什么也没得到啊？"

单坚护法说："怎么没有呢？你今天讨饭的时候，碗里不是有一块肥肉吗？那就是悉地啊！"

"这就是悉地啊？也太少了吧！你应该再给我点什么啊！像世间的财富、权势等。"

"我也没办法，你自己的福报不够，我也给不了你更多。如果我不给你，你连这块肥肉都得不到。"

福报是自己积累的，自己才是自己命运的主宰，快乐是自己给自己创造的，痛苦也是自己给自己带来的，所以自己一定要努力。佛可以教你消除业障、积累资粮的方法，但是能不能消除业障、积累资粮要看你自己。生意不顺利，然后想供护法，这也是一种信心，但是我不能保证你发财，也许护法可以满足你的愿望；也许护法也没办法，只能给你点"肥肉"这样的悉地。

必须要供护法才能得到护持吗？

答：不是必须要供护法，看条件，有条件就供。如果家里有条件，方便的话，就可以供；如果家里不太方便，没有这个条件，看视频里供也是一样的，你随喜就行。

只要好好修法，护法会护持你的。如果你修法不如法，护法供得再好，也没有多大意义，他也不会保佑你的。如果不善良，没有那种德行，护法就会离开；如果有那种德行与善根，护法就会护持。护法也是选人的。那些恶人，连佛也没办法，度不了。

我们日常吃的食品可以用来供护法吗？还是必须要单独准备食品？

答：能单独准备是最好的。若是没有这个条件或是不方便的情况下，你就用平常吃的那些食品也行，但是最好挑干净的，挑好一点的。

我们供的护法为什么叫智慧护法？

答：我们供的四大护法——格萨尔王、一髻佛母、多吉拉巴、鬲合拉，他们都是佛菩萨的化身。一髻佛母是普贤王如来的化身，格萨尔王是莲花生大士的化身，鬲合拉是观音菩萨的化身，多吉拉巴是大势至菩萨的化身，因此都是智慧护法。你赞叹他们，供养他们了，他们就能护持你，你就容易开智慧。

但是现在很多人供护法都是为了求一些世间利益。“我今天要顺利，要发财，要中奖……”然后去供护法。别求这些！你祈祷上师三宝的时候，不是求增长智慧吗？供护法也是一样，也要求增长智慧，有智慧就什么都有了。我总是默默地发愿、默默地祈祷你们都能有智慧，都开大智慧。你们也一样，不用求别的事情，就求智慧。

供护法念虚空藏咒时该如何观想？

答："虚空藏"就是尽虚空，遍法界，应有尽有，一切圆满。念虚空藏咒的时候，观想这些供品遍满整个法界，变成这些护法所需要的东西。无论念咒语还是观想，都是为了使供养圆满，无穷无尽。

其实这些咒语的功德非常大，但是心一定要到位。若是你的心没有定力，没有到位，就启发不了它的作用。心的作用就如同一个宝库，你要打开，必须有钥匙。什么是钥匙？就是"戒定慧"。你有"戒定慧"的钥匙，才能打开它。我们讲这些咒语的功德，说能去病，能消业，能增长智慧，还能发财。你能否得到这些功德，就看你有没有"戒定慧"的钥匙。

上师经常说：把弘法利生的事情完全交给善神护法，由他们来安排。那么我们怎样祈祷善神护法，才能让他们迅速成办我们所托付的事情呢？

答：把事情托付给上师三宝也行，托付给善神护法也行，都是一个意思。其实无论上师三宝，还是善神护法，都只是一个所依，主要是自己的心。你的心稳定下来了，成就就在眼前，一心的力量不可思议。为什么说你祈祷佛或护法了，就不用操这些心了？你能完全把自己托付给佛或护法，就是一心了，你的心就定了；心定下来了，力量就集中了，一心的力量不可思议，你就超越一切了。

其实佛也好，上帝也好，它只是个对境、所依。其他教派说上帝能给你什么，我们也可以这样说。但是我们还有更

究竟的说法，就是要靠自己的力量。这个时候佛只是个所依，你通过佛可以把自己心的力量集中在一起，这样，你的心就不散乱了，你就超越了一切。你现在做不到把自己全部托付给佛或护法，因为你功夫不到。这要有戒定慧的功德，才能做到。

你现在说："我把一切都交给佛了，交给上师了。"说是这么说，问题是你没能发自内心地这么做。到关键的时候你还是自以为是，还是没有按照佛的要求、按照上师的要求去做，还是没能把一切都托付给护法。你还是自己在想尽办法——把佛忘了，自己去想；把善神护法忘了，自己去做，心还没有定下来。这种漂浮不定的心态是成就最大的障碍。

佛讲过，有信心就有加持，去除疑惑才有成就。疑惑是成就最大的障碍，疑惑是什么？就是不定的心，散乱的心。心不定，心散乱了，你的力量就不定了，力量就散乱了。这样的话，你就不能超越一切。

做火施一定要在晚上吗？有什么作用？

答：做火施，在下午、晚上或其他什么时候都可以。现在很多人都是初学者，做火施只能去除一些病障、魔障，去除不了内在的贪嗔痴慢疑等烦恼和习气。如果要去除这些，还要有智慧。如果能用出离心、菩提心，甚至证悟空性的智慧来摄持，就更圆满了。

做火施的时候，用一般的塔香代替食子，有过失吗？

答：这没有什么过失，但是这样做火施不太如法。一般

的塔香和食子里面的成分不一样。塔香里面的成分不是很全，作用不会很大，所以最好烧火施专用的食子。

修火施仪轨后，如何处理燃烧后的咒轮灰末和食子灰末？

答：方便的话，把它们放在干净的地方是最好的，这也是对众生的一种恭敬；如果不方便，在厨房处理也可以，不用太执着这些。

做火施烧东西是浪费吗？做火施能起到什么作用？

答：佛讲六道众生，其中有饿鬼道的众生。我们信佛，就要相信鬼神的存在。若是你不相信鬼神的存在，那你还是没有相信佛讲的六道轮回的存在。

火施主要是给饿鬼道众生做布施，但是烧的东西不要太多。我们平时烧那么小的食子，像塔香一样，那不算浪费。

烧东西是个缘起的作用。我们烧一点食子，饿鬼道的众生能不能收到？收不到。那怎么办？通过密咒、手印、禅定这些善法的力量，使烧的东西变清净，尽虚空，遍法界，变成他们所需要的。这些善法有没有这个力量？有。因为缘起不可思议，空性不可思议。只要是空性的，什么都能。因为诸法是空性的，所以通过这些善法，我们可以具足这个力量。

我们所布施的食子，第一，能变清净。怎么变清净？这个时候应该有空性的见解，包括我们把佛观想在头顶上，降甘露，消除业障也是一样，首先要有空性的见解。“空”主要是不执着。站在空性里去思维，才能明白这个道理。若是

没有这个空性观，是想不通的，说不明白的。佛怎么能在我们头顶上，怎么能降甘露？我们的业障怎么能消掉呢？有人怀疑。这也是正常的，因为他不明白缘起和性空的道理。缘起也好，性空也好，都是超越我们的思想范围，超越我们的境界的。站在缘起和性空的境界中去想去做，才能想到，才能做到。

第二，能增长。只要是空性的，什么都能。所布施的东西可以尽虚空，遍法界，可以增长，哪里都有。有的人说："不能做火施啊，真把这些鬼神招来，在家里不走怎么办啊？"尽虚空，遍法界嘛，哪里都有这样的众生，不需要到家里来。

第三，能变化。就是变成他们所需要的东西，使他们得到满足。那些冤亲债主是向你讨债的，有的想要房屋，有的想要你的命，有的想要财产，什么都要……你欠他们的太多了，欠生命，欠房屋，什么都欠。我们通过火施，变现出他们所需求的，要房屋有房屋，要钱有钱……满足他们的需求。

我们不只是财物布施，还有法布施。我们做火施时，把自己观想为观世音菩萨，给他们发慈悲心。佛法的力量、慈悲心的力量是不可思议的，这样在他们的相续中也能生起慈悲心、菩提心，他们也能得到解脱。

火施的对境主要是恶道众生，但是你的冤亲债主不一定都是恶道众生。你身边的这些众生也是你的冤亲债主，尤其是你的爱人、孩子。好多冤亲债主都以你孩子的形式来向你讨债，折磨你。孩子稍微有一点点事，你心里就慌了，"哎呦，我的孩子……"以其他的方式来讨债，不一定能讨到，以儿女的形象来讨债是最好的。

以前有一个公案。一对夫妇在年老的时候得到了一个儿子，他们特别溺爱这个孩子。有一天，一位独觉佛来到他们家门口，这对夫妇对其生起了信心并做了供养。之后这位独觉佛问他们有什么愿望，可以满足他们。夫妇俩说："我们没有什么所求，只希望能有一个平安、幸福的晚年。"独觉佛问："你们家里是不是有个孩子？"夫妇俩回答说："是有一个儿子，他是我们晚年唯一的依靠。"独觉佛叫夫妇俩把孩子抱来，独觉佛接过孩子以后，却把孩子扔到了湖里。夫妇俩特别气愤。独觉佛告诉他们："先别着急，一会儿你们就会明白的。"不一会儿，从湖里冒出一股烟，那个孩子出现在烟里，对夫妇俩说："你们应该感恩独觉佛，我就是专门以这种方式来折磨你们的，不让你们过幸福、安宁的晚年。现在你们遇见了独觉佛，独觉佛善根回向，化解了我们之间的恩怨，现在我可以走了，你们可以过一个幸福、安宁的晚年了。"

大家好好做火施，修施舍心，发慈悲心给冤亲债主。很多人认为，做火施布施的对境肯定是饿鬼道众生。不一定，你身边的这些众生也能受益。怎么受益呢？他们有的以身体不好来折磨你，有的以事业不顺来折磨你，有的以不好好学习来折磨你。你以火施这种方式来了缘、了债，也许他们学习就好了，工作就顺利了，身体就健康了，你们就得到安宁了。这不就是解脱了嘛！所以火施是很重要的。

做火施的时候，点燃的食子应该放在什么地方？

答：把食子点燃后，放在门外或者窗外都行，最好放在

外面。如果没有条件，不方便，放在阳台上、窗台上、厨房里也可以。

一个人在家里可以做火施吗?

答：自己如理如法地在家里做火施，这是很好的修行方式。有的人怕把那些鬼神都招来，怕他们不走，有麻烦。这是不可能的。一切境相都是自己的心，心魔不起，外魔不生。这些鬼神也不是到你家里来取这些东西，而是通过“嗡啊吽”的力量，让供品遍满虚空法界，让众生都得到。

再说那些和你有缘的众生是不会离开你的，在你的债没有还完，缘没有了清之前，他们是不会走的，两只眼睛盯着你，两只手伸着向你要债。但机缘不成熟的时候，他们也要不到。这些恶缘，是你应该化解的，不要想逃避。一切众生，包括万事万物都一样，若你以真心来对待，就会得到好的回报；你恶待他们，他们也会恶待你。

做火施的时候观想不到位，众生能收到吗?

答：我们做火施的时候，打手印的力量，念咒语的力量，内心清净观想的力量，这三个力量合在一起才能功德圆满。若是发心不到位，力量不到位，众生不一定能收到。其实最重要的是信心。若是你对手印、咒语、方法有坚定的信心，相信“嗡啊吽”的力量，一念“嗡”就能清净，一念“啊”就能变多，遍满整个法界，一念“吽”就能变成他们需要的，而且他们自然就能得到。

我们自己没有太大的力量，但靠佛的力量，靠“嗡啊吽”的力量，靠手印、咒语、观想的力量，就能达到目的。有的

人还是没有认识到，没有深信。如意宝拿在手里，但是没有认识到，没有向它祈祷，就不能发挥它的作用，因为都是缘起性空。你没有向它祈祷，它也不会给你成就。做火施的观想内容并不难，“嗡啊吽”的含义，能忆念，能想到，而且能坚信就行了。其实做火施、供曼茶，都是非常殊胜的法门，若是自己有信心，认真学修的话，能消业积福，对你的各方面都会有极大的帮助。

做火施的时候为什么要把自己观想成观音菩萨？

答：我们通过仪轨做火施的时候，首先要把自己观想成观音菩萨。为什么要这样观想呢？因为观音菩萨是一切诸佛慈悲的显现。我们只有把自己观想成观音菩萨，给那些众生发慈悲心，他们才敢来，才敢拿。如果我们把自己观想为马头明王、普巴金刚这些忿怒的形象，很多鬼神就不敢来了。我们供护法的时候，自观为马头明王，因为马头明王特别有威力，那些护法不敢不来。如果护法不愿意来，我们就把自己观想成有威力的主尊，下命令让他们赶紧来，吩咐他们去做这个事、那个事。但是，布施的时候不是这样，那些饿鬼、那些可怜的众生不敢来，不敢拿，都偷偷地来，偷偷地拿，这个时候我们要慈悲。观音菩萨多仁慈啊！发出慈悲心了，才能感召那些众生，众生都生起欢喜心了，就敢来，就敢拿了。这都是有意义的，不是随随便便地观想。明白了以后，一定要如理如法地做。

供护法和做火施的时候，不用供品或食子，只

念仪轨和观想，这样可以吗？

答：这样不太好，应该有一个缘起。修这些仪轨要靠三种力量：禅定、观想的力量，咒语的力量，打手印的力量。但也要有一个缘起，一个代表，供品、护法杯，这样的物品和形式也要有。

既然做一次会供相当于自己修三十年的功德，那为什么我们不天天做会供呢？一天可以供很多次，能很快积累功德，这样就不用修别的了，不是很快就能成就吗？

答：可以，要是你能做，做一百遍、一千遍也行。每个众生的根基和意乐不同，若是你自己真对会供有信心，仅靠这个法就能成就，不用修别的。那我们为什么还要今天念这个，明天修那个呢？众生的根基不同，佛调化众生的方便也有很多，要通过各种法门去调化众生的心。对你而言，若是你通过会供这个法门能圆满，也可以。

一个人做会供的时候，不用供品，也不出供，只是在意念中想，可以吗？

答：按照传承、仪轨做，应该准备供品做供养，然后出供。若是自己一个人做，也没办法，只做意幻供养，或者用供品简简单单做一下也可以。

会供日受持八关斋戒了，下午会供的时候是否可以享用会供品？

答：这些会供品都要当作甘露、甘露丸来受用的。你当作食品、饮料来吃喝，这是不行的。

受用加持品、供品的时候，不是要分很多，也不是要吃饱，而是一种表示。饮料代表智慧，食品代表方便，实际上就是佛的方便与智慧融入自己的相续，使自己得到了和佛无二的成就。你通过这种仪式、这种表示来提起这种正念，达到这种境界，才是真正的目的。

往生仪轨是不是最好背诵下来?

答：如果能把往生仪轨背诵下来，念诵的时候就不用看法本了，这是最好的。如果背不下来，念熟也行，有时间就多练一练。修破瓦法才用七天的时间。每天少睡一个小时又怎么了？这不是为了解脱吗？为了生活、为了世间的琐事，你整天不休息、不睡觉也行，为了解脱、为了成就却什么也不付出，什么也不舍得，连少睡一个小时把仪轨念熟、背会都做不到，能往生吗？

修破瓦法念“吼”的时候必须要非常用力地喊吗?

答：念“吼”时候，就是把整个体内的气都集中到身体的上部，比较自然地念。你会念就可以很自然地“吼”出来，声音不用太大。不会“吼”，再大声也没用。

破瓦法是临终才用的，可以等到年老了再修吗?

答：修行不是那么稳定，学佛也不是那么通达的人，最需要修三想破瓦法。有些人以为："我现在不需要学修破瓦法，等以后再学再修，肯定能修成。"对，你既然遇到了破瓦法，以后肯定能修成。但是生命是无常的，万一你还没有什么成就，没有成佛就死了，那个时候你怎么办？所以现在你先把三想破瓦法修好。如果临终前你能证得圆满最好，不然你也可以通过三想破瓦法往生。

有些人说，修破瓦法对身体健康和寿命有影响，是真的吗？

答：修持破瓦法不会堕落恶趣，一定能往生到极乐世界清净刹土。你今生有修持破瓦法的缘分和机会，说明了你是个有大福报、大根基的人，今生一定能解脱。相信自己，不要听别人说那些。很多人根本不了解佛法，尤其是不了解藏传佛教，说不能修三想破瓦法，神识出去之后就回不来了，还有怕身体不好什么的。不可能！

我到汉地才听说有这些说法，在藏地的时候从来没有听说过。我们从小的时候就学修破瓦法，哪有什么事啊？说这些话的人，都是由于自己的烦恼、习气，不懂装懂。自己不修，还到处乱说，影响、障碍别人的修行，这种人真是太可怜了。

修成破瓦法，头顶如果流黄水，是一直流吗？开的缝会合上吗？

答：流出黄水的时候，说明已经成功了，就不用持续用功地念了，但不能长期间断，一个星期或半个月修一次就行

了。有的人认为修破瓦法顶轮开了以后会合上。不会的，开了就不会再合上了，但用肉眼看不出来。别执着这些，自己有感受，心里明白成功了，往生有把握就行了。

有人说经常修破瓦法，很快就会“走”的，是这样吗？

答：不可能。成就破瓦法后来去自由，有走的能力，肯定就有回来的能力。有这样的疑问，还是没有弄明白道理。有佛就有魔，有佛力就有魔力。现在有人到处乱说，造成了很多障碍，这也是魔，没有办法。

修破瓦法时头痛是什么原因？

答：没事，那可能是一些感应。不要太在意、太执着。一说修破瓦法会头疼，就总是往这方面想，然后就开始头疼，也有这样的情况。

其实破瓦法是一个开悟的方法。破瓦法里讲中脉，什么是中脉？中脉是一种智慧，中脉的“中”也是中道，就是远离八边的大空性，讲中脉也是讲一种真理。我们观中脉，也是一个方法而已，通过它，我们要明白一个真理，要证悟空性，开通智慧。

还有，我们观自己的神识为红色的“舍”字。红色的“舍”字代表阿弥陀佛的心，也是我们本具的光明和智慧。我们为什么要把自己的神识观为红色的“舍”字呢？我们的本性、自性，和无量光佛、阿弥陀佛是没有两样的，原本就是一体的。

念“吼”，让自己心间的“舍”字飞到阿弥陀佛的心间。

“吼”是一个方法，让自己的心和阿弥陀佛的心融为一体。其实也不是“吼”出去，自己的心和阿弥陀佛的心原本就是一体的。

所以，修破瓦法也要具有智慧，要证悟这样一个真理，而不是执着于这样一个形式。否则，可能就修偏了。

我昨天晚上跟着上师念修往生仪轨（破瓦法），今天头疼了一天，算不算感应？

答：这是修破瓦法的缘故。修破瓦法引起头疼了，这也是一种感应。我周围的人都有各种不同的感应、反应，头疼，头顶发痒，发胀，变软，出现小洞，感觉迷糊，恶心，感觉头部打开了……别害怕，不会有事的，这都是修破瓦法的感应、征相，都是好事。

修破瓦法唯一的条件就是对上师有具足的信心，对破瓦法有具足的信心。如果对上师、对破瓦法没有信心，就是条件不具足。有多大的信心就有多大的加持，有多大的信心就有多大的成就。

人在临终时，神识昏昧，到时怎么用破瓦法？是否按照往生仪轨那样一步一步地做？

答：是啊，但不一定要经过这个过程。修行高了，功夫深了，破瓦法已经练成了，到时候神识不昏昧，能运用破瓦法了，一瞬间就能往生。破瓦法有很多种，如法身破瓦法、报身破瓦法、化身破瓦法、超度破瓦法、三想破瓦法。我们现在修的是三想破瓦法，极乐世界为去处想，中脉为道路想，自己的神识为游客想。我们的神识就像个游客，他要去一个

地方，就是西方极乐世界。他通过哪个渠道、哪种方式、哪条路到达呢？就是通过中脉，这样才能到达西方极乐世界，这就是三想破瓦法。

我们现在刚接触三想破瓦法，刚开始修炼，过程肯定慢，很费劲。等熟练了，练成了，往生就是一瞬间的事。我们现在是修炼的时候，功夫没有那么深，还没有练成。譬如练跳高，刚开始练，肯定不会跳很高，但是最后一定会练成的。修炼破瓦法也是一样。现在肯定念词句都费劲，观想更费劲。这个过程又慢又难，但通过不断地修炼，慢慢熟悉了，练成了，一瞬间就走了。如果没有成就，到时候肯定不管用。这是自己的问题，是个人的修行不够，定力不够，不是法的问题。

破瓦法是在临终出现死亡的征相时用，这是否意味着处于昏迷状态的人或突然死亡的人不能用此法往生？

答：运用破瓦法，要有一定的功夫，若没有一定的功夫，到时候不一定能用得上破瓦法。若成就破瓦法了，到时候不会昏迷，通过破瓦法一定能往生极乐世界。

自己要往生的时候，该怎样运用破瓦法呢？如果临终的时候，还要严格按三个步骤，怕不记得了，直接念“吼”出去，可以吧？

答：那个时候是想走，到时候了，如果能做破瓦法就直接走了，不回来了。之前没有到时候，走不了。方法是同一个方法，但是发心、目的不一样。现在是为了修炼，以后是

为了往生。

如果连程序都不记得了，那你怎么修的呀？说明念的还不够。真正练成了，修成了，到那个时候一瞬间就能完成整个过程。有些成就者观想的时候，一百位本尊，在一刹那当中都要观出来，而且要观得一清二楚。这是一种功夫。你现在就观想、观想、观想，最后一刹那，一瞬间就能观出来。最后一“吼”就走了。还是应该严格按照这个步骤来观想。观、练，一定要多观，最后就能观出来了。不练能观出来吗？我们现在观想都不好。以前龙树菩萨有个弟子修生起次第，修生起次第主要是观想，龙树菩萨没让他直接观种子字、本尊、咒轮、坛城，先让他练习观一个牛角在头顶。他观、观、观，最后自己感觉头顶上有牛角了。他到龙树菩萨那里问，龙树菩萨让他继续观。最后他用手能摸到牛角了，但是让别人看却看不到。他又去问，龙树菩萨让他继续观，最后别人都能看得到牛角了。就是训练，观想的功夫差不多了，再让他观其他的就容易多了，就观得非常快了。

其实我们现在观想的一点点也不专心。如果专心，就不用特意观了。以前有这样一个公案，印度有个老太太特别喜欢老虎，经常把自己观成老虎，最后她就变成老虎了，把邻居都吓跑了。历史上还有个公案，有个人特别喜欢马，特别专心地画马，心里经常想自己是马，有一天他自己就变成马了。

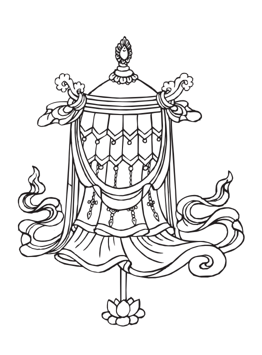
我们也能感觉到，自己很喜欢，自己特别感兴趣的，一看就能差不多观出来，随时都能观出来。对自己喜欢的人，看一眼就差不多了，眼睛一闭，就能显现出来，做梦都能梦得到。我们对法没有生起欢喜心，对佛没有生起欢喜心，一

点点也不专心，自己糊弄自己，欺骗自己，这样做没有用。我们的心不是一心，心不到位。

没有灌顶可以修破瓦法吗？这样修如理如法吗？

答：按规矩来说，修破瓦法要经过灌顶。但是很多上师都开示过，没有灌顶的情况下也可以修，关键是信心。如果你自己想学想修，对破瓦法有信心就行，这就是条件。如果没有信心，即使你以前得到过灌顶，也得到过密法，但也没有用，你不是合格的修破瓦法的人；如果你对破瓦法有具足的信心，虽然以前没有接受过灌顶，也没有接受过密法，但也可以学，可以修。关键是通过灌顶能使你的相续成熟。

相续成熟的标准，是看在相续中有没有出离心，有没有菩提心，有没有信心。对上师三宝、对密法，尤其是对破瓦法有没有坚定不移的信心，这是最重要的。如果没有信心，就不要学，不要修，否则，即使学修了，也没有什么意义；如果你对破瓦法有信心，对上师有信心，就可以学，可以修，肯定有意义。

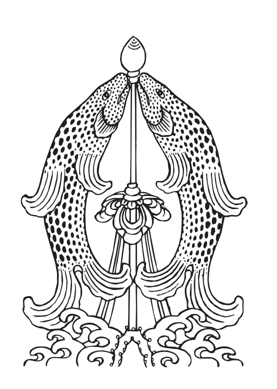


第六篇



梦中佛事

哪里有佛法，哪里就有吉祥；哪里有佛法，哪里就有众生的安乐。所谓“建水月道场，兴梦中佛事”。诸佛菩萨为救度众生，设立种种方便，唯一期许沉溺轮回苦海中的有情众生，能籍此方便获得解脱，得证圆满。



第一章 概述

关于金刚舞·朗舞的开示

我们今天跳的金刚舞叫朗舞。我们弘扬这个法有一年多了，大家学得都很好，大多数人都会跳了。

我们不能把这个舞当做一种娱乐，而要当做一种修法。其实唱歌、跳舞也是八万四千法门中最殊胜的法门。尤其是朗舞，它是麦彭仁波切的意藏法，是从麦彭仁波切的智慧中流露出来的，不是以分别念造作的。朗舞的内容已经翻译过来了，包括《舞之降福》、《种种事业之舞》、《具身战神之舞》、《吉祥之舞》等。这是一套仪轨，具备了完整的修持方法，主要是以舞蹈的形式修行。

当时麦彭仁波切对朗舞也有介绍，主要讲朗舞的功德和对末法时期众生的利益。我们从上师如意宝的开示里也能知道，当时麦彭仁波切特别想在藏地弘扬这个法，但是没有真正弘扬开。后来有很多高僧大德也想弘扬这个法，也都没有真正如愿。再后来，上师如意宝在喇荣弘扬了这个法。现在藏地很多地区都有朗舞表演，很多人也都会跳朗舞。

那些大德高僧，包括上师如意宝特别希望能将这个法真正弘扬起来。若能弘扬起来，对众生的利益将是不可思议的。我们作为上师的追随者，更应该承其心愿，紧随其行。这是其一。其二，现在很多学佛人整天不出房间，不活动，不锻炼，也不注意衣食住行，因此很多人的身体都不是很好。其实磕头、绕塔、绕大殿都可以，但大家都不是很愿意。

朗舞是一套修法仪轨，修持的方法都是圆满具足的。密宗里有很多动功，朗舞是一种金刚舞，也是一种动功。通过跳朗舞锻炼身体，能去病、去魔、去除业障，这也是修行。若是自己真的具有信心，通过跳朗舞开悟、见性也许会更容易。其实法门都是一样的，一精通一切精通。但是要通过各种方式与方法，若总是用一种方法或方便很难成就。

这些上师都没有真正将此法弘扬开，因为有难度。一是众生的福报不够，二可能有很多的不方便。现在可以说我们已经把这个法弘扬开了。我们的课程里每天都有这个修法，大家应该珍惜，这样殊胜的机缘不是哪里都有的。哪里有边唱歌边修行，边跳舞边修行的？只有我们这里有，但是很多人都没有意识到。学佛人跳舞，尤其是出家人跳舞，一般情况下是不允许的，但是我们现在正在弘扬这个法。每天都可以边跳舞边修行，边锻炼边修行，边娱乐边修行，这样的机缘，无论是在汉地还是在藏地的寺院都绝无仅有。

喇荣五明佛学院是上师如意宝亲自建立的道场，那里只是偶尔跳朗舞，不是每天都跳。全世界唯独在我们这个地方，每天都可以跳金刚舞。以后各地的小组都可以跳，在自己家里也可以跳，只要不影响周围的人就可以。大家都应该跳，这既是锻炼身体，也是修行，别总是傻乎乎的呆着。生病了自己痛苦，也会变成修行的障碍。我现在不顾一切地弘扬此法，你不珍惜、不修这个法，是自己的损失。

在哪里都一样，每天跳半个小时的朗舞，一般情况下身体绝对不会生病。若是发心到位了，还能转变心态。你有想跳朗舞的这种心，这就是善心；每天都认真跳，这本身就是恭敬心。若是再有大的发心，离开悟就近了。通过这种方式，

可以打通任督二脉。朗舞具备了修炼身与心的方法，大家一定不要错过这个机会。我觉得这个机缘太殊胜了！因为全世界，除了我们这个地方，再没有任何地方可以每天跳金刚舞，这叫稀有难得！若是到处都能遇到，就不是稀有难得了！

这是当时上师在喇荣第一次跳朗舞时的一段开示，就像发生在今天一样。这是录音，去年我们将它翻译出来。

当时上师讲：**“我给大家介绍一下朗舞大乐乐音。”**

这个朗舞就是大乐乐音，我们这个舞台是专门跳朗舞的舞台，所以叫大乐乐音舞台。

“朗舞大乐乐音是遍知麦彭仁波切所造。”

这是麦彭仁波切的意藏法。

“以前上师麦彭仁波切老人家在世时曾预言，此朗舞若能弘遍雪域中边，即能消除整个雪域的饥荒和战乱，具有显现幸福之光之缘起。”

雪域中边指雪域的中土、边缘，当时针对的是藏地的众生，所以这样讲。

上师麦彭仁波切在世的时候有这个愿望，想把朗舞弘扬到整个雪域藏地。那时只能在藏地弘扬，其他地方无法弘扬。其实在哪儿都一样，但上师仁波切一生中也没有具足将朗舞弘遍整个雪域的缘起。

“再后来，扃庄次仁波切（也是藏地很著名的一位大德）及酿拉索加（上师如意宝的前世）等为了雪域众生的利益而表演此舞。”

当时就是想弘扬此法。但是却没有弘扬开。

“当时雪域藏民的福报太浅，这种愿望没能圆满完成。再后来，居住在印度的敦珠法王和贝诺法王等也想弘扬此

法，但也未能如其所愿。”

现在第二世敦珠法王和贝诺法王都已圆寂了。

当时上师如意宝讲：**“这次我们能将此舞弘扬开来，并且众觉姆把词句都背诵下来且能如法地表演。”**

觉姆就是女出家众，她们比较擅长唱歌跳舞，当时让她们学的。当时朗舞的姿态都是法王亲自规定的。

“从现在起，无论在哪里，谁见此舞，都会吉祥如意，无诸疾病。”

这是上师如意宝亲自讲的话，但是有些人不相信，因为福报太浅了。有的人每天都愁眉苦脸地说这疼那疼，但见谁带着病来跳舞了？还说我今天有病了，然后躺在床上不来跳舞。有病更应该跳，因为能去病去魔，能吉祥如意！谁不愿意，谁不希求啊？但是大家都不相信！上师如意宝是活生生的一尊佛，他讲的话也没有人相信。不仅是你们，当时我们也没有太在意，也没有太相信。其实，我也没学过，更没跳过，人家在学在跳的时候，我也没仔细看过。去年你们在这儿第一次跳的时候，我才仔细看，才明白一点，之前根本就没在意。

很多人没有相信佛说的话，也没有相信上师说的话，都擦肩而过了！众生难度就在这里。若是能相信佛说的话，度化众生一点都不难。

“现在是五浊时期，无论在哪里跳朗舞，都能消除五浊之众衰，教与政一切吉祥、兴盛。”

教指佛法，政指世间法，世间与出世间的福报都能吉祥、兴盛、圆满！

“此小字里讲”，

“此小字”是指朗舞后面的小字讲的。

“俗家众男女，对格萨尔王及臣众以诚心诚意而谛听，又如是地讲述。所以你们要生起信心，这样此舞是娱乐，也是修法。整个雪域，尤其此聚众能获得吉祥圆满的殊胜之舞。”

格萨尔王以及他的这些臣众都是护法。这里讲的是生起信心。“此聚众”主要是现场那些人，就是听朗舞、看朗舞、跳朗舞的人，获得吉祥圆满这样一个殊胜之舞。这是第一段开示。

当时法王在另一段开示中讲：

“这个很重要，我给大家介绍一下大乐乐音朗舞，此舞在哪里表演，该地区的饥荒战乱悉能消除。”

无论在哪里表演，战乱、饥荒等所有的不幸都能消除。

“一切幸福吉祥皆能增上。尤其你们俗家众男女若能定期表演，整个雪域以及你们所居住的地区能获得广大的幸福。”

当时就是给那些俗家弟子讲的。在藏地，无论男女都爱唱歌跳舞。上师说，若是学会金刚舞了，到自己家乡跳，就能消除一切饥荒、战乱等等不幸，能给当地带来广大的吉祥与福报。

“刚开始若是不会词句，可以录下来，随录音跳。”

我们现在是随录音跳的，以后我们也应该把这些词句背下来，自己边唱边跳，不用录音。

“在右边，头上缠绕白色花鬘的代表十六喜之众勇士；在左边的，头上缠绕红色花鬘的代表十六空性之众勇母。众勇士的装束最好以黄色和白色为主，众勇母的装束最好以红

色和紫色为主。”

这都是有要求的，尤其对头上的花鬘更有要求。

“十六位勇士代表大喜，十六位勇母代表空性。若实在无法做到，代表四喜四空八位勇士勇母也可以。”

这个舞姿，有一种是敦珠法王编的，另一种是贝诺法王编的。现在这个舞姿是喇荣五明佛学院特意编的。

“诸位以信心、恭敬心听到、见到也是幸运的人。”

看到都是幸运、有福报的人。

“闻到也是幸运的人，能遣除你们的无明黑暗。藏传佛教里有很多回遮法，藏民每年都会修一些回遮法。为了遣除违缘，修这些最复杂、最麻烦的回遮法，还不如跳一遍朗舞。每天跳朗舞，就能去除违缘和障碍。”

可是很多人根本就没有在乎，没有相信。还总是提心吊胆地怕出违缘、怕有障碍。

我们都太可怜了。真的，包括我自己都是，心经常动摇。会不会出现违缘？会不会出现障碍呢？其实，不用总这样担心！若是具有信心，每天都在这里跳朗舞，还能有违缘、有障碍吗？就是信心不足。我们真是太差了，有时候这样仔细观察或思维时，真的对自己都失去了信心。

我从出生那天开始，就沐浴在佛法中。我的父母对佛法都特别有信心，他们都是不间断地念诵咒语或修法的人，我从小就受到他们熏陶。尤其是我的母亲，是特别精进的一个人，她一生中念了好几亿的莲师心咒和观音心咒。我昼夜听到的，都是她念咒和拨念珠的声音。在我的印象中，小时候第一次、第一件事听到的就是咒语的声音或拨念珠的声音。小时候我母亲抱着我睡觉，我晚上醒来的时候，没有听到过

她睡觉打呼噜的声音，只听到她拨念珠念咒语的声音。她念的最多的是莲师心咒。我从七岁出家到现在，一直在寺院里，一直在这些善知识的身旁，在佛法的甘露沐浴中成长，但还总是在担心。其实，把心态放下就安稳无忧了。该来的一定会来的，不该来的不会来的，一切随缘就 OK 了，但有时我们却做不到。

我以前每天都会修回遮法。后来我跟上师一起修过一个将所有的违缘障碍都转成福报的法，从那时开始，我再没修过回遮法。现在跳朗舞了，就更不用修了。

“具有信心看朗舞有极大的加持！”

具足信心很重要。有的人说：“我每天都跳金刚舞，也没得到这些功德和利益啊！”那是因为你没有信心，糊里糊涂地跳，能得到加持吗？心不诚敬，心量没有放开，心态不稳定，总是飘忽不定的，加持就无法进入你的相续。

心就像圆圈，加持就像钩子。若是心稳定了，加持的钩子就可以把心的圆圈钩住。若是你心的圆圈总是动，加持的钩子就没办法钩住；若你心之孔是堵住的，心量没有打开，加持的钩子无法进入，也没法钩住。所以一定要具足稳定的信心，这样才能得到加持！

这是当时上师如意宝的两段开示。今天跳舞之前播放的上师开示录音，就是这些内容。上师当时讲的是藏语，你们听不懂，现在我把翻译过来的内容给你们讲解了。大家好好珍惜吧！这是佛亲自讲的，若是你再不相信就没办法了。

我们要以信心、恭敬心来跳朗舞。跳朗舞的时候尽量把心态放开，尽量保持一种平静的状态，这样容易开悟。也许在这个过程中真的就能见性成佛。你们现在学得都挺好，每

天大部分人都在跳。既然自己有这样的机缘和福报，就好好珍惜，好好跳吧！

虽然上师如意宝给藏民讲：“跳朗舞是娱乐，也是修法。”但我们不能当娱乐，要当做修法。在跳朗舞的整个过程中要保持清净心，不能分别。“这个人跳的好，那个人跳的不好；这个人好看，那个人不好看。”这样分别，就不如法了。

在舞蹈的中间有一个是“具身战神之舞”，这几个动作是最重要的。若是真的都能表里如一地跳出其蕴含的话，意义太大了，人及非人谁也无法侵害你。这些护法不是普通的护法，都是智慧护法，并且都具足于自己身上，都圆满于自己身上。天魔外道及人与非人等都无法伤害你。你的力量太强大了，相信吧！

作为一个修行人应该稳重一点。有时候会有一些快乐的事，有时候也会出现一些痛苦的事。这都是无常的，因为感觉是错误的，觉得快乐也没有什么可快乐的，觉得痛苦也没有什么可痛苦的。一切都会过去，都会变，别把什么都看得太重，别把什么都看得那么实在。在对境中不要糊涂，心里应该明明了了，这样一切就相安无事了。

变化是正常的，好会变，坏也会变。现在还好好的，一会儿就变得不好了。现在还笑咪咪的，一会儿又变得愤怒了，一切都在变化当中。所以修行就是要修一颗平静的心，修一种稳重的心态。

朗舞大乐金刚乐

（达真堪布译）

（音乐文件 01，法王如意宝开示——于录音摘辞）：

一：

在此处，我给大家介绍一下。朗舞大乐乐音是遍知麦彭仁波切所造。以前，上师仁波切麦彭老人家在世时，此朗舞若能弘遍雪域中边，即能消除整个雪域的疾荒和战乱，具有显现幸福之光之缘起。但上师仁波切一生当中也没有具足弘遍整个雪域的缘起。再后来，鬲庄册仁波切及酿拉索甲等为了雪域众生的利益而表演此舞，但也没能广泛弘扬。当时雪域藏民的福报太浅，这种愿望也没能圆满完成。再后来，现在在印度居住的敦珠法王和贝诺法王等也想弘扬此舞，但也没能如其所愿。

这次我们能将此舞弘扬开来，并且众觉母把词句都背诵下来且能如法地表演。从现在起，谁见此舞，吉祥、如意、无病，无论在哪里，能消除五浊之众衰，教与政一切吉祥、兴盛。此小字里讲，俗家众男女，对格萨尔王及臣众以诚心诚意而谛听，又如是地讲述，所以你们要生起信心，这样此舞也是娱乐，也是修法。整个雪域，尤其此聚众能获得吉祥圆满的殊胜之舞。

下面就可以开始跳舞了……

二：

很重要，介绍一下。朗舞大乐乐音，此舞于哪里表演，该地区的疾荒战乱悉能消除，一切幸福吉祥均能增上。尤其

你们俗家众男女若能定期表演，整个雪域以及你们所居之地区能获得广大的幸福。刚开始若你们不会词句，可以用录音录下来，到自己的地区后随录音跳。

在右边的，头上缠绕白色花鬘的，代表十六喜的众勇士；在左边的，头上缠绕红色花鬘的，代表十六空性之众勇母。最好是众勇士的装束以黄色和白色为主，众勇母的装束以红色和紫色为主。若无法做到，代表四喜四空八位勇士勇母也可。这个舞姿，有一种是敦珠法王编的，还有一种是贝诺法王编的，有好几种，但现在这个是喇荣五明佛学院特意编的一种舞姿。诸位以信心、恭敬心而听，此见到也是幸运的人，闻到也是幸运的人，能遣除你们的无明黑暗。为了遣除违缘而修持多种晦遮法，也不如跳一遍这个朗舞。跳朗舞、具有信心看朗舞，有极大的加持！

（注：以上是如意宝晋美彭措法王当时面对藏民讲的，其实不分地域，都能获得如是的利益！）

（**音乐文件 02，**丹增嘉措活佛主持）

诸佛之父佛子现童子身，仅忆念能除轮回之黑暗，
身色红黄持智慧之剑彼，祈愿予您扬撒之吉祥花。

而后，为了激发三性幻化之游舞、南瞻之太阳·勇士丹玛（格萨尔王的大臣、麦彭仁波切之前世）父子以及眷属意净法界——尼穹遥歌。

（**音乐文件 03，**女声唱诵，略）

（**音乐文件 04，**丹增嘉措活佛主持）

此处，三根本战神之王玛桑杰沃顿哲（格萨尔王），及丹哲依沃波美（丹玛之子、晋美彭措法王之前世）等诸战神

以及如海般的空行，予其甘露烟供普贤云供之供！

（音乐文件 05，男声唱诵，略）

（音乐文件 06，入场——迎请圣尊之舞）

《迎请圣尊之舞》

作者：达真堪布

处于密严法界宫，怙主如海五部佛，
信心百倍而唤请，身降欢乐之舞台。

处于铜色吉祥山，怙主莲花生大士，
信心百倍而唤请，身降欢乐之舞台。

处于喇荣之圣地，怙主法王如意宝，
信心百倍而唤请，身降欢乐之舞台。

处于圣地喇喀山，怙主桑钦众战神，
信心百倍而唤请，身降欢乐之舞台。
处于三密空性州，怙主内穹众空行，
信心百倍而唤请，身降欢乐之舞台。

身现妙姿而起舞，语于悦音而放歌，
心于乐空觉游露，世界遍满于和平！

（音乐文件 07，丹增嘉措活佛主持）

嗡，愿一切吉祥！
降于南瞻利乐白云处，赐予吉祥如意摩尼宝，
安于四部座上息顿之，
愿胜・桑钦（格萨尔王）人间之太阳。

无畏四力千辐猛力轮转之利锐，
障碍圆满四部恶魔心界之血海，
彻底绞断者勇士丹哲依沃波美，
愿此荣誉之胜幢亦传遍三界际。

迅疾利锐之雷箭，射于三毒之恶魔，
驾驭赞朗加波（格萨尔王）之事业，
愿胜・幻臣丹玛桑珠（格萨尔王之大臣）。

依无比四事业之游舞，利生声誉传遍世界际，
赞朗加波四事之助友，愿胜・朗嘎华特当曼耶。

而后，至尊遍知教法之轮大班智达麦彭普遍胜利贤圣者所著朗舞大乐金刚乐音，一切教法之灯善言如狮般无畏遍知法王阿旺罗珠崇美（晋美彭措法王）指导如是舞姿，下面就开始按如此金刚般的教言开始跳舞。

此是遣除五浊恶世之一切衰败，并和时期相应的无上甚深之法。如是由晋美彭措法王等诸大德异口同声地百般赞叹之舞。

第一舞之降福

（1）
以具胜解之信心，唤起寂静欢乐受，
优美犹如梵音声，依此唱起如是歌。
（音乐文件 08）

嗡！格萨尔王如意宝，
与众战神及眷属，威武磅礴云涌降，
安于右侧神舞列，祈祷勇士及降幅。
啊吠呀！啊吠呀！

孩儿未曾忘父尊，吾无忘记而祈祷，
心于忆念格萨王，手足翩翩而起舞，
音声朗朗而放歌，智慧太阳之神子，
悲心月亮之至尊，桑钦加持迅闪电，
至尊如意及战神，绽现笑容而迎至，
吐露妙音而迎至，悦意悲念而迎至，
现加持兆而迎至，事业降福而迎至！
啊吠呀！啊吠呀！

身口意三已供养，尊悯无忘而垂念，
父尊无忘孩儿呼，若曾未忘祈现临，
祈请吉祥做加持，啊吠呀！啊吠呀！

（2）

接着女众，如是唱诵：

（音乐文件 09）

嗡！空性法海之天女，
与众空行及眷属，端庄磅礴云涌降，
安于左侧神舞列，祈请勇母及降福，
女儿未曾忘母亲，吾无忘记而祈祷，
心于忆念众空行，手足翩翩而起舞，
音声朗朗而放歌，智慧太阳之空行，
悲心月亮之圣母，当曼加持迅闪电，
喜母吉祥密天女，绽现笑容而迎至，
吐露妙音而迎至，悦意悲念而迎至，
现加持兆而迎至，事业降福而迎至，

身口意三已供养，度母悯记而垂念，
圣母无忘女儿呼，若曾未忘祈现临，
祈请吉祥做加持，啊吙呀！啊吙呀！

（3）供赞之舞

男女无分同合唱，手持吉祥飘带垂，
娇媚笑容之姿态，动人音声而唱诵。

（音乐文件 10）

啊！至尊桑钦如意宝，

三根战神如云涌，大乐当曼空行众，
欢笑爱恋之姿态，啊啦啦吙！啊啦啦吙！
加持威光而安住，吾等具信之信众，
住身受用而供养，以悲心而受应供，
啊啦啦吙！啊啦啦吙！
袅袅身姿翩翩舞，朗朗音声引吭歌，
切切之心诚祈祷，次次供养桑钦王，
啊啦啦吙！啊啦啦吙！

曾赛波霍之地区，空性嘎沙法度母，
战神盔甲披戴您，具圆战伏教敌缘，
啊啦啦吙！啊啦啦吙！

曾与当曼空行众，天龙及人威猛众，
种种供物供于您，具圆一切事业缘，
啊啦啦吙！啊啦啦吙！

如是现在具信吾，战神装束缘起舞，
种种犹如云涌供，赞叹颂扬众战神，
啊啦啦吙！啊啦啦吙！

眯眯眼视而受用，欢欢意念而受用，
慈慈犹如父母般，慈慈依怙而助佑，
啊啦啦吙！啊啦啦吙！

第一品终

第二种种事业之舞

勇猛姿态而起舞，战神装束或严饰，
威猛动听妙音声，觉性禁行而唱诵。

（音乐文件 11）

吽！曾经格萨尔王您，
穿戴战神之装束，到来降伏恶鬼魔，
安于霍及魔垫上，汇聚成军众战神，
汇聚成军众战神，文殊智慧之宝剑，
摧毁五蕴幻化网，血肉供养诸战神，
战神勇士喜欢呼，战神勇士喜欢呼！
已灭地上恶魔教，已灭地上恶魔教！
树立正教胜利幢，树立正教胜利幢！
龙天欢喜齐跃舞，龙天欢喜齐跃舞！

（音乐文件 12）

再次格萨尔王您，穿戴战神之装束，
示现神变之赛马，胜而安住宝座上，
汇聚成军众战神，汇聚成军众战神，
幻变神驹自在吼，依次鸣起八次声，
自在现有诸希求，战神欢跃而供赞，
已灭地上恶魔教，已灭地上恶魔教！

树立正教胜利幢，树立正教胜利幢！
龙天欢喜齐跃舞，龙天欢喜齐跃舞！

（音乐文件 13）

再次格萨尔王您，穿戴战神之装束，
示现种种幻化形，臣服四边势魔众，
汇聚成军众战神，汇聚成军众战神，
无比威德之尚圣，具有无碍金刚力，
自在如意之事业，战神欢跃而供赞，
已灭地上恶魔教，已灭地上恶魔教！
树立正教胜利幢，树立正教胜利幢！
龙天欢喜齐跃舞，龙天欢喜齐跃舞！

再次格萨尔王您，如意胜乐珍宝殿，
安于吉祥之宝座，胜信净戒之眷属，
传教自现法身意，见而向往朗嘎区，
汇聚华特当曼众，现见自明普贤意，
成就不灭之虹身，于时三根众护法，
显现智慧诸战神，发出稀有吉祥吼，
已灭地上恶魔教，已灭地上恶魔教！
树立正教胜利幢，树立正教胜利幢！
龙天欢喜齐跃舞，龙天欢喜齐跃舞！

第二品终

第三具身战神之舞

从此音调始放缓，由身如此做姿态。

（音乐文件 14）
右手方便勇士印，威武展举于空中，
左手智慧勇母印，袅袅俯指于大地，
右左足于空性悲，翩翩摇曳于舞台，
上背旋仰之龙游，双足雀行之虎跃，
双手挥展之鹏翔，举首威严之狮视，
战神具身之武艺，胜伏三界之舞姿，
莫喜敌魔均胜降，莫喜敌魔均胜降，
右转勇士之勇武，左转勇母之饯行，
舞之环游今显示，扎拉悦意之供赞，
威玛喜悦之赞美，以舞宴会之缘起，
世界遍满于吉祥，此聚一切亦吉祥，
周遍胜利之缘起，于今任运而自成。
啊嘀吙！啊嘀吙！
如是起舞而做印，于下供养英饮酒。

第三品终

第四吉祥之舞

于下种种吉祥物，持之盈缓而安稳，
合意心满之姿态，唱诵吉祥之颂歌。

（音乐文件 15）

吙！三根本之格萨王，
三宝吉祥悦耳宝，格萨尔王众战神，
请予吉祥圆满至。诶玛吙！诶玛吙！

身之吉祥合意姿，无病幸福增自性，
如胜利幢之吉祥，此聚圆满具吉祥，
诶玛吙！诶玛吙！

语之吉祥欢乐歌，荣誉遍满于大地，
无灭螺音之吉祥，此聚圆满具吉祥，
诶玛吙！诶玛吙！

意之吉祥法之田，乐空明觉安稳意，
不变天空之吉祥，此聚圆满具吉祥，
诶玛吙！诶玛吙！

功德吉祥具如意，政教圆满皆兴盛，
如意摩尼之吉祥，此聚圆满具吉祥，
诶玛吙！诶玛吙！
事业吉祥威德耀，普皆胜利愈增上，
如天日月之吉祥，此聚圆满具吉祥，
诶玛吙！诶玛吙！

此处空行闻普喜，聚华特当曼持明，
相聚坛城永不离，成就大乐之吉祥。
诶玛吹！诶玛吹！

第四品终

末词

相结舞之宴会缘，目睹种种之节目，
众聚格萨尔王前，诚信忆念而歌颂，
以此当时之欢乐，恒增教证之吉祥，
开善妙缘起之门，吉祥如意皆胜利！
萨玛雅！
如是赛日沃旦嘎布为大利益而作！
……
（**音乐文件 16，**丹增嘉措活佛主持）

此外：
如此千遍年富姿，具美孔雀激舞般，
朗舞大乐金刚乐，融乐空具啊啦啦。

此非分别念中作，非依偈颂编创之，
普遍胜利麦彭尊，文殊童子悦意声。

此法为舞诸善根，鬼魔障碍悉消除，
十方胜利夏龙吟，愿重迎新圆满期！

（音乐文件 17，会供歌舞）

金刚歌

（持名无畏洲作达真堪布译）

里门电尊华三俊相格登得

在业愿缘起如意树之上方

珈嘎夏吉吗夏优呐杨培雄

印度东方热情洋溢充满活力的孔雀

玛续得果丹比秋秀拉具当

法像孔雀开屏一样展开令我们受到法益

雄吧阿初它瑞拉内星任荣

走上了今生的解脱之路

所能西吉加姆香达拉撇比

伴随福报春天公主华丽尊贵的马车

罗闷香路察记可西格送年

南方茂密森林中布谷鸟的声音传来

亚歌哲系握姆朗握里念吧

比歌女的声音还动听

亚申南达卓危殿尊拉叶雄

夏日里日月明媚的缘起多么好哇

的地里门屯壁多杰当奋卓

相同的业愿中金刚道友兄弟姐妹相聚到一起

阿初喇嘛西比秋局拉撇当

来吧到我们上师安住的道场
门卓德则同微嘎吨结昂尼
尽情享用已经成就宴会的喜悦
年嘎乐热连比恰秋些优多
都能感受殊胜快乐而觉歌自然流露
德钦婆劲眉比西扎结为尼
恒常不变大乐的会场里
拉当拉米亚瑞玛供蒋同雄
本尊与上师的面目不用观想自然见到
玛当跨注娘特欧莎结他比
依空性心髓光明大圆满
佳丽秋格资比欧哲些西欧
祈愿今生虹身成就

（音乐文件 18，退场——法王如意宝之觉歌）

法王如意宝之觉歌

年壮红黄如朝霞，意念即消迷乱暗，
持于智慧之童子，愿引众生心向善，
此聚具信之众人，泪水横流而祈求，
您莫离走请久住，如若别离请速返，
文殊幻化悦意地，吾与布谷同期至，
布谷鸣宣扬悦音，吾于修习普贤行，
现时各自誓愿成，布谷已去门隅区，
我亦无住至寒域，尔等遗众恒平安，

莫要悲伤聚众散，诸行自患无改变，
何时定来命终亡，去除懈怠修正法，
无有邀请明夏季，布谷复次定到来，
由众邀请寿末吾，再次至此实为难，
吾等今生无再聚，愿于来世极乐界，
恒时会遇同相聚，具信男女应欢喜，
祈愿诸佛与佛子，利教众业已现前，
圆满时期兴盛教，复现大地遍吉祥！

于居于汉地五台山之出家师及众俗家弟子表现出难以舍离之情，及供养智慧文殊菩萨亲自加持过的见解脱石像时，阿旺罗珠崇美（晋美彭措法王）自然而言！

放生的心态

近日我们将举行秋季大放生活动，所以今天给大家简单地讲一下放生的功德。其实做任何善事，都有不可思议的功德和利益，但若是不如理如法、盲目地放生或做善事，就没有多大意义。

我们的所作所为是善，还是恶，完全在于心态，不在于形式。若是心态没有调整好，心不善，行为就是不善。比如，吃饭可以变成恶，也可以变成善，也可以变成不善不恶。若你的心是善的，吃饭是为了更好地修行，是为了做一些善事，吃饭的行为就是善业。你也可以有菩提心的摄持，吃好、穿好是为了保护身体，身体健康是为了修行，修行是为了成佛，成佛是为了度化众生，这叫发菩提心。若有菩提心的摄持，吃饭的功德也是非常殊胜的。若是你有更高的境界，知道自

身是一座圆满的坛城，为了保护坛城而吃饭，功德就更不可思议，这是密宗里讲的。

若是没有菩提心的摄持，也没有刚才密宗里讲的大光明的境界，而是在吃饭时贪着饮食的味道，这叫贪吃；若是吃饭以后是为了去造业，如去做杀生、偷盗等恶事，那吃饭的行为就是一种恶业。若是没有任何发心，没有想吃完饭以后是去做善事，还是去造恶业，只是糊里糊涂地吃，这种心态就是无记的状态。无记是指不善也不恶，这样吃饭的行为也变成了不善不恶。

这是拿吃饭来做比喻，其实做任何事情都是这样，包括我们今天放生也是。从大乘的角度而言，若是你为了世间一些暂时的利益而放生，就变成恶业了；若是你不为自己，而是为众生去放生，就是善；若是你随着别人去放生，没有任何发心，就是无记了。所以发心很重要。若是发心不好，放生就会变成恶业。

“我在放生，我在解救众生，还会变成恶业吗？”会的！你念佛持咒也会变成恶业，也会变成堕入恶趣的因，但很多人都不明白：“我念佛怎么还能堕落恶趣呢？”因为你发心不好。同样，你若是发心不好，放生就会变成恶业。

法有世间法和出世间法，善业有世间的善业和出世间的善业。这次放生时我们都要调整心态，心态不能是恶，也不能是无记的状态，要发善心，保持善念。

佛讲了三种善：

第一种善是有漏的善，就是为了世间的福报，比如说为了得到人天的安乐去放生。我们经常讲出离心，如果没有出离心的摄持，只是为了世间的健康、长寿等福报去放生，这

是一般的善，有漏的善。如果是这种发心，即使你再精进、努力地做这些善事，积累福德，也只能得到人天的福报与安乐，这个果报是投生到上三道，就是人、阿修罗、天人这三道，还是在六道里，也不离痛苦的本性。虽然你有一些世间的福报，但是这个福报是有染污的，你仍然有烦恼、痛苦。因为你做的善根是有漏的——有漏是指有烦恼的染污。因有染污，果就有染污。即使你有钱有权，也很健康、长寿，但是依然解决不了烦恼、痛苦的问题。这种善是一般的善，在佛法里叫人天道。

第二种善是解脱道，是指有出离心的摄持。你做功德、做善事的时候，不求世间的福报，不求人天的安乐，只求自我解脱。能断除对世间的贪着，对世间法没有贪恋，叫出离心。有出离心的摄持，做任何善事，包括放生都是善业，而且是无漏的善业，其果报是获得声闻和缘觉的果位，可以摆脱轮回，摆脱痛苦。

第三种善是菩提道，就是有菩提心的摄持。刚才讲的解脱道不求世间福报，但是求自我解脱。菩提道是不求自己解脱，只求利益众生，这叫菩提心。我们明天放生也要这样发心，我们积累的这些善根、功德完全是为了能成佛度化众生。这样发心是为了断除自私自利，这是有菩提心的摄持。

“我不懂什么叫解脱，也不懂什么叫成佛，我只求世间的福报……”有这种想法的人很多。求健康长寿、升官发财、平安顺利等世间福报的都是人天道，正如刚才所讲，你还是摆脱不了烦恼，摆脱不了痛苦，只是暂时健康、长寿了，暂时升官、发财了，但是烦恼、痛苦依旧，也许烦恼更多，痛苦更大了，这样解决不了问题。你首先要明白你升官、发财

是为了什么？是为了让自己幸福、快乐，也是为了解脱烦恼、痛苦。你本以为升官、发财了，就可以幸福、快乐了，但实际上你内心的烦恼、痛苦更多了。这是因为你做功德、善事的时候，没有出离心的摄持，有贪欲心造成的果报。

什么是出离心呢？出离心不是要你离开家庭，也不是要你离开工作岗位，而是要你断除对世间的贪着，断除对世间的贪恋。你一样可以生活，一样可以工作，但是不能贪恋这些，否则你摆脱不了烦恼，摆脱不了痛苦。现在就是要断掉对世间的贪恋。“那我对世间没有贪恋了，不就没有动力了吗？”修行就是动力。修行就是尽责任、尽义务，了缘了债，这个心就是动力。了缘了债不是贪，而是真正的尽职尽责，这叫尽责任、尽义务。而贪欲是自私的，是想占有，这样你了不了缘，还不了债。所谓的“冤冤相报，没完没了”，讲的就是这个意思。

若是你不放下贪欲，了不了缘，还不了债，会没完没了，这叫轮回。轮回就是无始无终，这样互相欠、互相还的。若是你不自私，不贪欲，去尽自己的责任和义务，这叫了缘了债。了缘了债才能了脱生死。你不了缘，不了债，就了不了生死。什么叫了缘了债？就是放下贪欲——自私地想占有就是贪欲，放下贪欲就是放下想占有的心态。放下贪欲，放下自私，出离心和菩提心就都有了。

一讲出离心，有的人就以为好像什么都不能做、不能要了一样；一讲利他心、菩提心，就以为好像不能有一点儿自己的利益一样。不是这样的。放下贪欲，这叫出离心；放下自私，这叫菩提心。你不贪欲，才能了缘了债；了缘了债才能了脱生死。你不自私自利的时候才有真正的利他心。利他

心是一切幸福与快乐的来源，也是圆满福德资粮和智慧资粮唯一的方法。

现在的社会，人们的家庭条件好了，生活水平提高了，但内心的烦恼越来越多了，痛苦越来越大了。这就是因为有贪欲心，贪得无厌。我们现在就是这样，身上一分钱没有的时候想，有一万块钱就很满足了；真有了一万，就想要十万；有了十万，就想要一百万；有了一百万，就想要一千万；有了一千万，就想要一个亿；有了一个亿，还想要好多亿……这叫有贪欲心——有贪心和欲望。

一切的压力都是自己给自己施加的，痛苦也是自己给自己造成的。佛法就是让你解脱烦恼、痛苦的方法。你放下贪心、欲望就可以解脱烦恼、解脱痛苦。同时，因果是不虚的，该得的你肯定会得到，该有的你肯定会有，你一点儿都不会受到影响和阻碍，一点儿都不会耽误，一样可以得到世间的福报。

你放下贪心和欲望了，身体自然就健康了，家庭自然就平安了，工作自然就顺利了，福报自然就圆满了，并且还没有烦恼、痛苦，这是一种方法。如果明白了这个道理，谁都会喜欢这个方法，谁都会希求这个方法。

什么也不能有，什么都不能做，这叫放弃，不叫放下。放下与放弃完全是两种心态，放下不是放弃，放弃不是放下。放下是一种觉悟，放弃是一种逃避，所以不要害怕有出离心。我这样讲，有的人听明白了："原来出离心是这么回事，有出离心太好了！"出离心是一种心态，是一种心的超越。

现在的社会虽然物质发达了，但是精神却落后了。这样，物质的发展就变成了精神的压力。若是你的心超越了，就不

会受外境的影响，面对物质就不会有压力。我们经常讲，心不能随境转，应该是境随心转。你的心超越了，不为外境所动，境就动了，这叫涅槃，你就解脱了；若是你的心没有超越，心跟着外境动了，这叫心随境转，就是轮回。此岸也好，彼岸也好，轮回也好，涅槃也好，就是一个转念。念一转就是彼岸，念不转就是此岸。此岸就是轮回，轮回是痛苦的；念一转就是涅槃，涅槃是快乐的。

一说菩提心和利他心，很多人又都误解了："啊？不能为自己啊？"尤其是很多年轻人都这样认为："我不为自己，谁为我呀？我不利益自己，谁利益我呀？"放下自私自利，全心全意为众生、为他人，这才是真正的利益自己。有智慧的人为自己的时候就去为他人，没有智慧的人为自己的时候直接自私地为自己，给自己带来的却是烦恼和痛苦，这样你的福德与智慧是不会达到圆满的。你去为他人，这种利他心的力量非常不可思议，你真有一颗利他心，真有一颗奉献的心，才能感动一切人、事、物。

一切都被你感动了，都来报答你了，你的福德自然就圆满了。你发出了一颗真正纯善的利他心，万事万物给你回应的也一样，也是美好的。日本的江本胜博士通过研究水证明，有什么样的感，就有什么样的应，所以不要太自私自利了。自私自利是一切痛苦的来源，是一切烦恼的根本！无论是在单位，还是在家里，若是存有一颗利他心，就会有所不同。

佛讲的是我们的生活和人生。希望我们不要把佛当作神，把佛法当作神话。我有一本书，名字叫《佛法是种活法》，讲的是最正确、最完美的生活方式，但我们现在不会生活。佛讲众生的所思所想与所作所为都是背道而驰的：我们想得

到的是幸福和快乐，但是所做的一切却不是幸福和快乐的因，而是烦恼和痛苦的因，所以得到的只能是烦恼和痛苦。现在佛教给我们一个正确的生活方法，你以这种方法去生活，才能得到真正的幸福和快乐，你才能如愿以偿。

你对家人、对孩子应该全心全意、真心实意，发利他心，里面不掺杂自私自利。但我们在家里都是这种情况："我对家人、对孩子是无私地奉献和付出，但是他们不理解我，还恩将仇报。"心里有很多埋怨，感觉很冤枉，这就说明你对他们不是真心的，你的利他心是不纯正的，还掺杂着自私自利。因为你对家人、孩子是有要求的，是求回报的——这是自私；达不到自己的要求时，没有得到如是的回报时，心里就烦恼了。于是佛讲要破除我执，要放下"我"。

你为什么对他们这么好？为什么这样为他们付出？就因为是"我的家人，我的孩子"，是由"我"来带动的，因为有"我"。把"我"去掉，没有这个"我"，你不可能这样为他们付出。现在要破除"我"，要放下"我"。"那我是不是不能为他们，不能利益他们了？"不是。你现在就发菩提心："这都是众生，是与我最有缘分的众生，是最需要我的众生。"在家里以这样一个发心去利益和帮助众生，这叫菩提心。这样才能了缘了债，才能感化这些众生，这些众生也能对你都无比感恩，这样才能了这个缘，还这个债。

不是冤家不聚头，你与家人都是冤家，都是债主，就要这样了缘了债，这样你的烦恼、痛苦就没有了。在单位也一样，不要自私，不要为了那么点工资或利益去上班，要发利他心。但我们现在工作完全是为了这份工资，为了这么点利益。工资高了就高兴，工资低了就生气；发工资了就开心，

不发工资了就伤心。这就是自私。我们根本不用想这点工资，若是你发心："这是利益众生的一个平台，是帮助别人的一个渠道。"你利用这个平台和渠道为有缘众生奉献、付出，这也是了缘了债，工资自然而然就有了。

我经常讲：火点上了，灰自然就有。学佛人首先要相信因果，因果是不虚的，你有付出就一定有回报，你不用求，也不用为这些去努力奋斗。佛法里讲：凡夫畏果，菩萨畏因。凡夫害怕果报，想的是结果；菩萨和修行人畏因，注重的是因，因改变了，果自然就改变了。我们经常讲忏悔，忏悔就是要忏除恶业。怎样才能忏除恶业呢？就是要发善心，提起正念，这样才能毁坏恶的力量，这叫对治。不用太在意结果，如是因，如是果，自作自受，因果是自然规律。

但现在一讲因果，大家都不爱听："因果太麻烦了，这个不允许，那个也不允许，太难了。"其实不难。我们之所以觉得难，是因为我们没有在这个轨道上，已经偏了、邪了。

学佛就是要规范自己的心和行为，主要是心态。尤其是大乘佛法里讲心，心善一切善，心恶一切恶。我们经常说念转业消，就这个意思。念一转业就消了，念不转业不消。虽然你整天念佛诵经，但念没有转过来，就不起作用。很多人都说："我念佛诵经这么长时间了，做了这么多功德和利益，为什么还这么不好呢？"因为你念没有转。表面上看你很精进，整天把自己关在佛堂里或庙里念佛诵经，自认为是在学佛修行，但不一定。你是学佛，还是学魔；是修解脱，还是搞轮回，还不好判断，这些都在于心。

若是你念转过来了，心发出来了，能提起善念和正念了，你的行住坐卧、吃喝拉撒都是在消业，也是在积福，都是在

修行；若是你的念没有转过来，心没有发出来，没有提起正念，没有发出善念，虽然你表面上在念佛诵经，在打坐修行，但实际上是在造业。佛讲：不如法修行，正法也会变成恶趣因。“我念佛还会下地狱啊？”会啊！因为你的心仍然散乱，仍然执着，这样就没有念佛，而是在念魔。

佛是觉。你是不是在念觉？是不是在觉悟的状态中念？我越来越觉得汉文特别好，你看念佛、念经的“念”字，上面是个“今”字，下面是个“心”字。“今”指此刻、现在，就是当下；“心”，心安住于当下，安住于禅定的状态中，这叫“念”。心安住于当下的觉悟和智慧的状态中，这叫念佛。

我们经常讲魔王波旬，那是佛的敌人。魔王波旬指的是分别、执着和我爱。如果你的心仍然有分别、执着、我爱，你就没有念佛，你念的是魔王波旬。大家要明白，得人身不容易，念一句佛号不容易，珍惜吧！别浪费光阴而白白地念诵。你要让自己真正地发出菩提心和利他心！当你真正能利益他人时，才能究竟利益自己——自己的烦恼和痛苦才能解除，自己的福德和智慧才能圆满。

现在很多人都不明理，一说要解脱成佛，就觉得这是宗教里讲的迷信，根本不知道什么叫解脱，什么叫成佛。解脱是永远地解脱烦恼和痛苦；成佛是福德资粮和智慧资粮都达到圆满。谁不愿意这样啊？谁不希求这些啊？这样说来，无论学佛与不学佛的人都一样愿意和希求，而真正能解除烦恼、痛苦和圆满福德、智慧的方法，就是佛法。

自觉才能觉他，自度才能度他。自觉是自己觉悟了，觉行圆满了，不再烦恼、痛苦了；觉他是帮助众生，让众生觉

性圆满，让众生不再烦恼、痛苦。这多好啊！人身难得，佛法难闻，这不是一般的难，而是千载难逢！好好珍惜吧！

现在的人，尤其是年轻人，总觉得："我要生活，要工作，哪有时间做这些？"其实并不矛盾！因为真正的修行在生活和工作当中。

我们学佛修行有闻思修三个阶段。修就是在生活和工作中实际去做，在对境中磨练自己、锻炼自己；最后自己的心不受对境的影响时，就成功了。心态是要练的，心态是可以练就的。学佛不是要逃避，而是要会面对。我有一句法语："修行就是以智慧给自己创造美好的生活。"无论是在生活中，还是在工作中，无论是看人，还是看事，都要学会换角度，这样，你最讨厌的人，也会变成最可爱的人；你最烦恼的事也会变成最快乐的事，这就是修行。

我还有一本书，名字叫《掌握完美》。人人都追求完美，有的追求身体的完美，有的追求家庭的完美，有的追求事业的完美等等。想掌握完美，要有方法和智慧。书里有几句非常经典、精华的法语："世上没有完美，想开了、想通了，就是完美；世上没有完美，知足了、少欲了，就是完美；世上没有完美，随缘了、放下了，就是完美。"这都是佛法，都是智慧。学佛不是要学神，而是要学智慧。

佛教和其他宗教不一样，其他宗教是在搞神，佛教是在修智慧，这是两回事。但是现在很多人学佛，都把佛教变成宗教了，把佛当神了，然后去求健康，求平安。能求来吗？这些是修来的。自己有智慧了，心态放开了，身体自然就健康了，家庭自然就平安了。心理不健康，身体就不会健康；心态不平静，生活中就不会有平安。即使有，也是暂时的、

虚假的！

《金刚经》里讲“凡所有相，皆是虚妄。”讲的就是这个意思。暂时的东西都是假的，都是虚妄的。我们现在学佛是追求永恒的东西，是要回归自性。为什么说佛教不是宗教？因为佛教不是一般的宗教。一般的宗教崇拜神，崇拜造物主，认为神是人命运的主宰者，神在掌握着人的命运。而佛陀主张自己掌握自己的命运，自己是自己命运的主宰，改变命运要靠自己，解脱成佛要靠自己。这两者是完全不同的。所以大家要明白，要好好地修学佛法。

佛是觉，是智慧，修佛就是修觉悟、修智慧。人人都可以解脱烦恼，解脱痛苦，而解脱烦恼、痛苦唯一的方法是智慧，但人往往缺乏的就是智慧。人一生的幸福和快乐都来自智慧，而不是来自物质。我们看看密勒日巴尊者，他在山上一无所有，不是住在山洞里，就是住在大树下，没有衣服穿，吃的是绿草，喝的是凉水，但他内心的快乐是无比的。而我们呢？“我现在没有钱，没有这个，没有那个……”然后就整天痛苦、烦恼，这是错误的。

密勒日巴尊者什么也没有，他一个人在山谷里，为什么每天还要唱歌、跳舞呢？因为他无法控制内心的喜悦，无法抑制内心的快乐，情不自禁地欢唱舞蹈。他唱的是金刚歌，跳的是金刚舞——没有丝毫杂染，完全是清净的，所以是金刚，和物质没有关系。

所以，若是没有佛法和智慧，街上的乞丐和宝座上的国王没有区别，都一样烦恼和痛苦；若是有佛法和智慧，街上的乞丐和宝座上的国王也没有区别，都一样开心、快乐，物质有与没有都无所谓。

我们经常讲福德圆满，就是无论到哪里，无论做什么，一切的机缘和条件都具备了，都能心想事成。福德圆满不是必须有几千万、几百个亿。饿鬼道有佛菩萨，旁生道也有佛菩萨，他们的福德仍然是圆满的，尽管表面上看他们是畜生和饿鬼。为什么说他们福德圆满呢？因为他们很知足。

今天无论你要做什么，一切机缘和条件都当下圆满，这叫福德圆满。有的人不明白："福德圆满是不是要有很多钱和物啊？若是这样，那密勒日巴尊者也没有圆满，因为他什么也没有啊！"

你真正有智慧的时候，一切都变成方便了。其实，一切的福德、智慧都是我们自性中本具的，要的时候显现，不要的时候就不显现，这也是我们所讲的感应。有感就有应，需要的时候有，不需要的时候就没有，都是任运自成。

真正有智慧的人是一切随缘，随缘是一种欢喜和自在，但随缘不是随便。我们虽然嘴上都说："随缘、随缘……"但实际上都是随便。随缘不是随便，放下不是放弃，都需要智慧和觉悟去把握！

放生的功德

学佛修行主要看心态，若是心态没有调整好，就没有功德，没有善根，所以发心很重要。这几天我们放生，付出了很多人力、财力，才做了这么点善事，积累了这么点功德。但若是心态没有调整好，发心不正确，心不善，放生就会变成一种恶业，就是造业。

"我们放生是解救生命，怎么会造业呢？怎么会变成恶业呢？"如果你放生时心不善，心不清净，就会变成恶业。

心善一切善，心恶一切恶。一切都是心的显现，一切都从心里生。若你的心态是无记的，这件事情也会变成无记，既不是善，也不是恶，不产生果报，那你的一切努力和付出都是白费的，没有任何意义。

明理很重要，做什么事都不能盲目。明明白白，有智慧地去做，这叫修行。所以，学佛修行不是搞迷信。你若搞迷信，就不是学佛。佛是觉，佛是智慧。若是你不觉，若是你没有智慧，你就没跟佛学，就不是学佛。

佛教和一般的宗教不一样。“宗教”有很多层次的解释。“宗”是主要的、崇高的、重要的；“教”是教育，宗教是主要的教育、重要的教育、崇高的教育。如果这样解释宗教，佛教可以变成宗教。但只有佛教属于这种宗教，其他宗教不是。若是以一般的解释，佛教又不是宗教。

一般的宗教讲神，认为人的命运掌握在神的手里，神是主宰。佛否定了这点，佛没有说：“你完全依赖我，我可以让你解脱；你不能得罪我，否则我就让你痛苦。”你无法得罪佛，即使得罪了佛，佛也不会惩罚你。你对佛不恭、不敬、不善，你自己要遭受果报，而不是佛在惩罚你；你对佛有恭敬心，有信心，是你自己积累功德、积累善根，不是佛在给你奖励。这是你自己修来的福德、善根，今生来世乃至生生世世，你都会得到善报。所以，不是佛主宰你的命运，是你自己自作自受。

佛讲，命运掌握在你自己的手里，你是自己命运的主宰。你可以给自己制造痛苦，也可以给自己制造快乐，苦或乐完全掌握在自己的手里。佛告诉我们应该怎样给自己创造快乐，应该怎样让自己摆脱痛苦，教给我们解脱成佛的方法。

佛讲的“诸恶莫作，众善奉行”，就是让我们断恶行善。你断恶行善，就可以脱离痛苦，就可以获得安乐。这和其他宗教不一样，这是一个区别。

还有一个区别：佛是觉，是智慧，佛教注重智慧。其他宗教不是这样，认为神就是神。所以心态很重要，你想学佛，想修行，就要把握住心态。我们有一句法语：“念佛念心，修行修心。”念佛念心，就是以正知正见观察自己的起心动念；修行修心，就是以正知正见调整自己的心态。

这几天我们要放生了，所以给大家讲放生的功德。你必须如理如法地放生，才能得到这些功德。很多人怀疑：“放生的功德、念佛的功德这么大，我放生了，也念佛了，怎么还这么倒霉呢？是不是佛在欺骗众生？”讲功德、利益没有错，做善事能得到功德、利益是肯定的，因为这些是通过佛的智慧了知的。但是能不能得到这个功德，要看你做得是否如法。若是不如法，你就违反规律了，在你的相续中就不会产生这些功德。

我们不是在求功德，也不是在求福报。只要你做善事，功德自然而然就会有。那为什么要讲这些功德和利益呢？就是为了让大家生起欢喜心，因为欢喜心很重要。我们经常讲：“信心有多大，加持有多大；信心有多大，成就有多大。”若对佛法、对功德没有兴趣，没有欢喜之心，这种人就像水里的石头，泡的时间再长，也不会有变软的时候。我们经常讲根性，所谓的根性就是信心。

信心有三种，第一种是清净信心，就是一般的欢喜。对佛、对善根有欢喜之心，这是第一步。我们经常讲，学佛修行的时候，要像饥饿的牦牛吃草一般，就是因为有欢喜心的

缘故。我们不是求这些功德、利益——你求的时候得不到，不求的时候才能得到。我们一定要把心态调整好，调整到善的状态中。

善念有一般的善念，这样的善念只能得到人天的福报、暂时的利益。我们作为学佛修行人，不能停留在这个层次上，还要提高自己的境界，就是不求回报，不贪功德，这叫断除贪欲心，并且一定要有出离心和菩提心的摄持。在这种情况下，才能把放生的善根变成解脱的因。

佛法里讲人天道、解脱道和菩提道。人天道是一般的善念，就是求回报、贪功德，但这样你还是摆脱不了轮回。善还有特别的善。特别的善有三个条件：第一，要有出离心的摄持，就是不求回报，不贪功德，断除贪欲；第二，没有自私自利。比如今天放生，不是为了自己健康长寿、升官发财，没有自私自利，完全是利他心，这是有菩提心的摄持，这是中等的信心；第三，不分别，不执着，有证悟空性见解的摄持，也就是站在三轮体空的角度做善事。所谓的三轮体空是指我们今天所放生的牦牛，我们参加放生的这些人，放生的整个过程，都是无自性、空性的。

有出离心、菩提心和证悟空性智慧的摄持，这都属于心态。放生的善根非常大，因为一切恶业当中，杀生的罪业最重；一切善业当中，放生的善根最大。所以放生的功德不可思议，在这里我们讲十种功德。

一、无刀兵劫。刀兵劫就是战争、战乱。佛在经中有很多这样的预言，到末法时期，会有很多劫难：出现疾病劫，通过瘟疫会死很多人；出现刀兵劫，通过战争会死很多人；出现饥荒劫，饥荒时期会死很多人。最后基本没剩多少人，

这个时候会出现弥勒菩萨的化身。佛在两千五百年前就有预言，末法时期会不断出现这些灾难。我们经过观察与了解，战争、瘟疫和饥荒等劫难都将发生。若是你能如理如法地放生，就可以免遭这种灾难。

为什么会出现战争呢？主要是因为人都有嗔恨心。都说现代社会科学发达，教育发达，人都变文明了。表面上看是这样，但是人们内心的怨恨却越来越重了，这就是嗔恨。国与国之间，人与人之间，心里的怨恨越来越增长，导致将来会出现各种各样的战争和灾难。若是你能如理如法地放生，就可以去除心里的怨恨。你有出离心，没有贪心和欲望，不自私自利，不分别、执着，心地就清净了，心里的怨恨就消失了，外在的战争等灾难也就消失了，可以不经历战争；即使经历了，也不会有痛苦。

如果你的心能不受影响，这些灾难对你来说就无所谓了，有也等于没有，灾难来了也无所谓，就像电影《2012》里最后演的那个老喇嘛一样。灾难来了，但是他不逃避，而是从容地为众生祈祷。我们现在可以以佛法的教义去领会这种情形的涵义：这是一种境界——无有恐怖；若是没有恐怖，就没有痛苦。如果有恐怖，就说明没有证悟，证悟的人心里不会有恐怖。

死亡并不可怕。死亡这种现象，你视它为魔，它就是魔；你视它为佛，它就是佛。我们经常讲涅槃，涅槃就是解脱，就是彼岸，就是无上正等正觉的果位。若是你真正认识到了死亡，在死亡的景象中若是能把握住心态，就是入涅槃，就成佛了。生老病死是自然规律，但我们通过修行，可以不受生老病死之苦——生老病死并不可怕，生老病死并不痛苦。

若是你真正认识到了，若是你真正能勇敢地面对，我觉得这真的是太殊胜了！人有生，就有老，就有病，就有死，但是我们可以不遭受这些痛苦。也许你现在不明白：“有生怎么能没有生苦呢？有死怎么能没有死苦呢？有病怎么能没有病苦呢？有老怎么能没有老苦呢？”能！但现在我们的悟性、境界、定力没有达到那个层次。若是达到了那个层次，的确能做到有死没有死苦，有病没有病苦。

所谓“身受心不受”，就是这个意思。表面上有老，表面上有病，但是心里可以没有痛苦，没有烦恼。我们现在都害怕死，但是死的时候，灵魂不会死，死的是这个肉体，肉体不是我，是我所有。比如这个衣服不是我，而是我所有。我们的身体也是我所有，只是我们对衣服的执着稍微轻些，对身体的执着非常严重。所以我们换衣服时觉得没有痛苦，但是换身体、躯壳时就觉得太难、太痛苦了。其实死相当于换衣服一样。如果你明白了这个道理，就不会执着了。你执着什么，什么就会伤害你。

现在的人经常换房子。你特别喜欢自己的房子，就执着“这是我的”，如果别人随便出入，你就烦恼了；而你又买了一套房子，把原来的房子卖出去了，这个时候你就不执着了，无论别人在原来的房子里面做什么，和你都没有关系，这就是心的执着。有的人经常换对象，自己喜欢这个人，然后就执着。这时，他的一举一动对你的触动和影响都非常大。过几天，过几个月，没有感情而分手了，他的一举一动对你就没有太大的影响了。人还是原来的那个人，但是你没有执着于“我所有”。

佛讲，一切都是因为“我”。这是“我”的身体，我们

从小就执着这个身体。若是我们的身体遭受一点点伤害，对我们的影响就特别大。其实，这个身体是我所有，就相当于我们现在穿的这件衣服。衣服穿久了，破了，就换一件；不喜欢了，就再买一套。如果我们像对待衣服一样对待身体，对死亡就没有恐惧了。安详地死，平静地离开这个世界，这叫圆寂，也叫涅槃。特别贪恋，挣扎、痛苦地离开，叫死亡，也叫死魔！所以，虽然你不能摆脱生老病死，但是你可以摆脱生老病死之苦。同样，你也可以远离刀兵劫之苦。

因果是不虚的。我们都在同一个地球，同一个国家，同一个地区，甚至在同一个房间里，但是感受的都不一样。佛讲因果和业力，业有共业，也有个业。我们有共业，所以在同一个地球，同一个地区，同一个房间里；也有个业，所以各有各的感受。现在大家都在听我说话，但内心的感触都不一样：有的内心里充满了法喜，有的感觉一般，有的还在怀疑、烦恼。因为这都缘于共业和个业，人与人之间的因缘是五花八门的。

你如法放生了，就无刀兵劫，可以不经历战争；即使经历了，也可以不遭受痛苦。

二、集诸吉祥。若是你不贪欲，不自私，不分别，不执着，昼夜六时都是吉祥的。不清净的是自己的业障，不吉祥的是自己的分别。若是你有智慧和修行，处处都是吉祥，事事都是吉祥。

希望大家不要再荒废人生。能遇到正法，这是千载难逢的机缘，大家要好好珍惜，让自己早日解脱，不要再自寻烦恼、自找痛苦。你为什么总这样烦恼、痛苦，总和自己过意不去呢？众生真是可怜啊！但也许可怜的众生看我也可怜。

以前有过这样的公案。密勒日巴在山上苦修，贡塘地区的公主五姐妹，看到密勒日巴时吓坏了！密勒日巴没有穿衣服，身体长出了绿毛，很难分辨是动物，还是人：说是动物，可还在那说话；说是人，根本就不像人。仔细一看，这个人太可怜了，也有点可笑，五姐妹就在那边嘲笑他。密勒日巴也觉得她们可怜，那五姐妹虽然穿的很好，但是内心里充满了烦恼、痛苦，太可笑、太可怜了，于是就唱起歌来："山洞里的瑜伽士密勒日巴和贡塘地区的公主五姐妹，互相嘲笑，互相可怜。"

现在也是，街上那些所谓年轻、漂亮的人，觉得自己很了不起，好像看不起我们，好像挺可怜我们。但是我没有羡慕过这些人，无论是有钱、有权的人，还是明星，我都没有羡慕过。能真正看破、放下，让自己断除烦恼、摆脱痛苦，才是真正的本事。稍微有点钱，有点权，有点名气，在那装模作样，"粉丝"也很多，但是内心的烦恼越来越大了，内心越来越不自由了，真的很可怜啊！我认为，在山上、在山洞里苦修的那些人，虽然要钱财没钱财，要权势没权势，但他们才是真正有本事的人。因为他们看得破，放得下。看破、放下很难，很少有人能做到。在这个世界上，有很多明星、领导、大企业家、大哲学家等，但是都没有断除内心的烦恼，没能摆脱痛苦，越弄内心的压力越大，这就是佛讲的背道而驰。能真正看破、放下，一般人做不到。连天上的帝释王、自在天王都没有做到，更何况我们这些普通的人类了。

今天我们能遇到正法，这是多生多世积累的福报，才有这样殊胜的机缘，不要错过啊！若是错过了，还是没有福报。得到了人身，遇到了佛法，那是"废聚获至宝"。"废聚"

指垃圾堆。一个人正在捡垃圾的时候，突然捡到了如意宝，他是多么幸运，福报多大啊！但是他没有认识到，觉得是块石头，又把它扔回垃圾堆了，这个人还是没有福报。这正好比喻我们得到人身，得到佛法的机缘。

我们虽然得到人身，闻到佛法了，但若是没有真正懂得人身的价值，也没有真正珍惜人身，拿这样一个珍宝般的人身去造业，搞轮回，那和畜生有什么区别？“不一样啊，我每天生活的很潇洒，吃喝玩乐，那些动物哪有这个福报？”吃喝玩乐谁都会，包括苍蝇、蚊子都有吃喝玩乐的方法。每天飞来飞去，它们也在享受它们的“人生”。吃喝玩乐不是人生真正的价值。成办解脱，成办自他的利益，才是人生真正的价值，大家要懂得。

三、长寿健康。杀生的果报是短命多病。人都怕死，怕有病，到处找营养品补自己的身体，搞来搞去把身体都搞坏了。短命多病是杀生的果报，心不健康，身体就不会健康。

作为学佛人，要好好修炼自己的心态，好好把握自己的心态，这样一切就都 OK 了，自然就健康、长寿了，根本不用吃那些保健品、营养品。

学佛人就要相信因果，若是想改变命运，就从因地入手。忏悔往昔所造的恶业，尤其是忏悔杀业，尽量地去爱护自他的生命，这叫断恶行善。你能断恶行善，因改变了，果就改变了，命运自然就改变了。这是佛讲的智慧，所以不要再愚痴了。

我们太有福报了，我们接受到了佛法的教育，得到了佛的智慧，大家要珍惜啊！改变命运要靠佛法。有的宗派讲，命运是注定的，不能改变。还有一些宗派讲，命运可以改变，

但是要靠神。你让神高兴，神就让你快乐；你触犯了神，神就让你痛苦。佛不承许这些观点。佛讲，任何人的命运都是可以改变的，改变命运不是靠神，而是靠自己，自己才是自己命运的主宰。

很多人想改变命运，却不明白从哪里入手："怎样修行才能改变命运啊？"你从因地入手，从断恶行善入手，断一切恶，行一切善，这是我们在四外加行里讲的因果不虚。因果正见，这是佛在轮回正见的基础上建立的。其他宗派也讲因果，但是讲不了全面的因果，因为讲不了六道轮回。

佛首先讲的是六道轮回。轮回无始无终，人人都在六道轮回里流转，都有前世、来世，都有很多的生生世世。在这个基础上，佛讲因果。佛讲的因果是"前世不修今生苦，今生不修来世苦。"因果有现世现报，有来世再报，也有很多是生生世世以后再报。刚才讲的来世报，就是站在这个角度讲的。佛讲的三世因果非常全面，这就是我们经常讲的因果正见，这个很重要。

"我在修大中观，我在修大圆满，我在修密法，我不用取舍因果，也不用断恶行善，可以直接契入佛的境界。"现在很多人，尤其修密法的人都这样认为。当时佛在世的时候，没有公开弘扬密法；莲花生大士公开弘扬了密法——金刚乘，所以被称为"第二佛"。莲花生大士讲："见解比虚空高，取舍因果比面粉还要细。"因为空性和因果是不矛盾的，万法皆空，因果不空。你今天证悟了空性，难道你就不用吃饭了？如果你不吃饭不饿，吃饭了也不饱，这样就没有因果了；但你不吃饭一定会饿，吃饭了一定会饱，这就是因果。一切都是如此。万法皆空，因果不空就是这个道理。所以大

家不要轻视因果。

不懂得因果，不取舍因果的人不是学佛人。外道也会讲无我、空性，但是佛讲的无我、空性是在轮回和因果的基础上讲的，体上是无我、空性，相上是三世因果，佛讲的轮回和因果非常彻底、非常究竟。所以我们不是盲目地崇拜佛陀！我们为什么这么崇拜佛陀？为什么每天都顶礼佛陀呢？因为佛陀太伟大了，因为他的智慧太究竟了！我喜欢佛陀究竟智慧的功德！如果认为，“佛太神了，我去拜他，他就会保佑我。”这就不是学佛，而是学神；这就不是佛道，而是神道。这点大家要明白。

作为学佛人，明理很重要，明明白白地学、明明白白地修才会受益。否则是不会受益的。现在有些人越学越傻，越修越懒。藏地有这样一句谚语：“一个人看见，让一百个人伤心。”就是一个人看见了，到处传扬这件事儿，然后让一百个人伤心。所以社会上很多人认为学佛是迷信，就是我们这些学佛人造成的。佛法是无量无边的，但是要通过我们这些学佛人才能体现佛法的作用。如果我们没有跟佛学，没有修佛法，却搞神道，修神，别人肯定会说学佛是迷信。

四、多子宜男。这里讲的是心想事成。旧社会的时候，人们都重男轻女，希望家里有很多小孩子，并且都是男孩，所以佛根据当时众生的需求而讲：放生了，你希望家里有很多孩子，可以实现；希望都是男孩儿，也可以实现。现在的社会，人们的需求不一样了，孩子不要多，一个就够了。若是你能如理如法地放生、做善事，就能心想事成，想有孩子就有孩子，不想有孩子就可以没有孩子；希望有男孩就有男孩，希望有女孩就有女孩。

五、诸佛欢喜。这点很重要。现在的人根本就没有这个希求，佛欢喜不欢喜无所谓，只管自己，自己做什么和佛没有太大的关系，这种心态是错误的。让佛生欢喜是什么意思？就是喜欢佛，喜欢佛的功德，这是一切成就的来源。因为你喜欢佛，喜欢佛所具有的功德，这是修行的动力。比如我们现在喜欢钱，所以从早到晚不择手段地去赚钱，最终没有赚到钱，却让钱把我们“赚”了。这是因为我们喜欢钱，对钱有希求。对佛也一样，你喜欢佛，你希求佛的功德，自然就学佛了，自然就修法了。我们现在为了赚钱怎么都行，若是你真喜欢佛无漏的功德，为了修行怎么都行，你当下就把我执放下了。

现在，我是针对一个真正的学佛人讲的。“让诸佛欢喜”，我们看到这里，心里会觉得格外殊胜。能让佛欢喜，是多好的事啊！你如理如法地放生，就能让佛欢喜。真正让佛欢喜了，就是和佛相应的时候。

六、物类感恩。“物类”是指我们放生的这些众生，无论是牦牛、鱼，还是鸟等，都会感恩。

其实，我们放生的时候不能求回报、求果报。“这些众生一定会感恩我，因为我付出了这么多人力和财力。”“我付出这么多，拿这么多钱，这样辛苦，不顾一切地去解救它们的生命，我真了不起！是我利益了它们，救度了它们……”这种心态是错误的。

那些众生在屠宰场里，在屠刀下，几分钟，甚至几秒钟以后就要离开这个世界，就要断送自己宝贵的生命，现在我们把它们解救出来了。我觉得，这是我们应该做的。因为从无始劫以来到现在，它们也曾无数次地解救过我们的生命，

无数次地利益过我们。今天，由于宿世的缘分，我们能解救它们，算是少许报答它们的恩德，根本就没有什么可骄傲的。因果是不虚的，虽然我们不求回报，不求感恩，但是众生自然就感恩了。

我们今年的放生款达到八十多万人民币，这是财力；今天早上六点钟，我们就安排人去屠宰场买牦牛，解救那些生命，一直到现在还没有结束，这是人力。我们今天解救的是它们的生命，明天我们还要给它们念很多佛号、咒语，要给它们种下善根，进一步跟它们结善缘，以致将来我们一定能度化它们，这是拯救它们的慧命。

同时，我们自己要证得无上正等正觉的佛果。为证得佛果，放生也要行持六度。放生时，财布施、无畏布施、法布施都具足了，这是布施度。我们发清净心，就是持戒度。我们不顾一切艰难困苦、严寒酷暑，非常忍耐、安心地做，就是忍辱。我们解救了这么多生命，众生欢喜，我们也欢喜，这是精进度。我们一心一意地放生，是禅定度。我们放生时内心不贪欲，不自私，不执着，具备了智慧度。六度万行都在其中。

虽然我们不求解脱，也不求圆满，但自然就解脱了，就圆满了。所以众生一定会感恩我们的，因为众生都有灵性。你给它发好心，它也会给你发好心；你给它发善心，它也会给你发善心。如是感，如是应，万事万物都有灵性，都有佛性。佛性没有起心动念，没有想利益我们，也没有想帮助我们的心，但是只要我们有感，佛性就有应，这叫感应道交。

七、无诸灾难。若行持放生，就能不遭受灾难。很多人都听说世界末日快到了，然后就到处跑。国内的跑到国外去

了，国外的跑到国内来了。若是灾难真来了，你能逃得掉吗？

作为一个学佛修行人，不用逃避。该来的一定会来，不该来的不会来。来就来，一切自自然然，缘来缘去，缘聚缘散，很正常。活的安乐，死的安祥，这叫解脱。为什么非要找这些烦恼，找这些痛苦呢？为什么非要分别、执着这些呢？跑啊，跑啊，但愿你能跑掉，能逃避得了。

八、得生天上。如理如法地放生可以升天，这里讲的是福报。在六道里，天人的福报最大，所以拿这个来作比喻，世间的一切福报都当下具足。

昨天我讲出离心和菩提心，不能贪欲世间，不能自私自利，很多人也许不爱听。其实，你能无贪欲、不自私地去放生，人天的一切安乐、一切福报都当下具足。

修行不可思议，福报是自然而然来的，你想躲也躲不掉。看那些世间人，整天当牛做马，奔波劳碌地求这些世间的福报，为了一点点利益不择手段，非常辛苦。我们不用这样！我以前讲过这样一句话："天上会掉馅饼的。""那我是不是什么都不用干了，也不要工作了，天天念佛学佛？"这又错了。什么叫学佛，什么叫修行？就是尽责任、尽义务，了缘了债。你只想在那懒惰，占便宜，这种心态是错误的，这不叫学佛，不叫修行。

九、诸恶消灭。放生也是消业。现在很多人觉得："放生不是真正的修行，只是一个支分和助缘。我在屋里、在佛堂里打坐叫修行，到河边放生哪是修行？"若是你如理如法地放生，只通过放生，也能消除一切业障、罪障，福德、智慧、觉行都能圆满。

放生还可以四季安宁，尤其在危险的时代，这尤为重要，

这里讲的是因和果。恶有因，也有果，通过放生，恶因、恶果都能消灭。

十、生生不息，善心相感。也就是说，子孙代代相传，永远安享福寿。如理如法地放生，子孙后代的问题也能解决。我们这边有很多这样的情况：做善事的人，子孙后代没有一个是造恶业的，没有一个是破坏社会或伤害他人的，子孙后代都能弘扬正法，都能利益众生。

有的人问："我学佛了，我好了，我的儿女、孙子孙女会不会受益？"会的。"不是说自造自受吗？不是说自己所做的善根、所修的福报只会在自己的身上，在自己的相续中成熟吗？"是的。但是关系和关系不同，你和你的父母，你和你的儿女缘分不一般。

若是你没有学好法，没有修好佛，你身边的这些众生，都是冤家，都是债主；你学好法、修好佛了，就不是冤家，不是债主了，恩怨都了了，他们自然就受益了。就像欠债一样，你这边把债还了，他那边就受益了；若是这个债拖着不还，他那边也不好，是互相伤害的。这个道理要明白。所以是生生不息，善心相感。

心善一切善，心清净一切清净，这个道理真实不虚。有的人恶缘多，经常遭受一些不幸和灾难，有的人就不是这样。我从出生到现在，没有遇到过恶缘，没有遇到过坏人，因为没有这个因缘。大家要相信，佛在讲真相，讲真理。佛教给我们获得快乐和幸福的方法，让我们明白真相，让我们明白真理，让我们将心和行为纠正过来。所以大家要明白，放生的功德、利益非常大，但是我们不能求这些功德和利益，不求的时候才有这些功德和利益。

既然这样说，为什么还要讲这些功德和利益呢？就是为了让我们对放生这件事生欢喜心，尽量去放生就行了。做什么都不要太勉强，否则很难说是善，很难说有功德。

我们要成佛，目光就要放远，我们要考虑的是生生世世的事，但是要一步一步来，这样按部就班地学修，最后才能真正获得成就。心急是障碍，你有一颗想解脱的心，有一个想成就的愿望是好事，但是不能操之过急。你要明白在什么情况下才能成就——心态要放下，当心态特别稳定的时候，才会开智慧，才会成就。

学佛的人目光不能短浅，考虑事情时不能只看眼前，只拿这一生的事情来衡量，而是要拿过去世、现在世、未来世来衡量。佛讲轮回是无始无终的，我们要全面地考虑事情，把心量放开。你在这一生当中，在你身上所发生的事情是和过去世、未来世都有关系的。你面对事情的时候这样考虑，才会想得通，才会想得开，这就是解脱烦恼的方法。

若心态放开，目光放远，心量自然就打开了，心态自然就放下了。佛不仅讲六道轮回，佛还讲十法界。除了六道轮回，还有阿罗汉、独觉佛、佛菩萨的境界。你以自己的分别念，以自己的知见去衡量、判断是错误的。在我们修行的过程中，不能自以为是、自作主张，我们要按佛的教言去依教奉行，以佛的智慧去看一切人和事，这样你就圆满了。

佛法很有哲理，佛法很科学。有些大德讲，佛教是高等哲学，现在的哲学比不上它；佛教是高精尖科学，现在的科学比不上它。这样讲，大家心里就明白了。这不是我有本事，而是佛法本身就是很明白、很透彻的。若是你迷惑了，糊涂了，说明你还没有读懂佛法，没有看懂佛法，你还没有佛法。

今天我们讲放生的功德和利益，希望大家都要依佛的教导去做，依佛的智慧去做，才是最究竟的，才是圆满的，才会得到不可思议的功德和利益。

如理如法地供水香灯

无论是供灯、供香，还是供水，只有以正确的方式去做才有功德。

供灯的时候，首先念三遍《金刚七句祈祷文》，迎请诸佛菩萨。

莲花生大士曾经讲过，念三遍《金刚七句祈祷文》就能迎请到十方三世一切诸佛菩萨。“一尘中有尘数刹，一一刹有难思佛。”既然佛菩萨无处不在，那为什么还要迎请呢？我们经常讲胜义谛和世俗谛二谛。胜义谛主要是佛菩萨的境界，它是超越的。世俗谛是我们自己的境界，即凡夫的境界。若站在佛菩萨的境界里，佛菩萨是无处不在的，哪里都有。若是自己有这样的境界，念三遍《金刚七句祈祷文》的时候，能提起这样的正念，安住于这样的境界当中，就可以了。如果没有这么高的境界，这个时候也可以迎请。佛菩萨在哪里？在清净的刹土里。我们可以通过念三遍《金刚七句祈祷文》迎请，大家要相信，佛菩萨是慈悲的，若是我们有虔诚的心，佛菩萨一定会来。

念三遍《金刚七句祈祷文》的时候，十方三世一切诸佛菩萨都迎请到了，安住于我们供养的场所里，作为供养的对境。

接下来是皈依和发心。修任何法首先都要皈依、发心，

我们供灯时也是如此。

把十方三世一切诸佛菩萨都迎请到了，然后在他们面前做皈依。以佛为究竟的导师，以法为究竟的道路，以僧为究竟的道友，这三种决心叫皈依。皈依的时候要得到戒体。什么叫戒体？这三种决心叫戒体，在诸佛面前皈依，要下这三种决心，否则就没有动力了。

皈依也就是进入佛门，皈依有因皈依和果皈依。

因皈依是：以佛为究竟的导师——解脱成佛的方法只有佛有，我们把佛作为究竟的导师，佛就能引导我们，让我们解脱，让我们成佛。以法为究竟的道路——我们要解脱、成佛，要到达彼岸，就要修持正法。以僧为究竟的道友——僧在解脱成佛的道路上已经不退转了，他们一定能到达彼岸。他们是我们的榜样，把他们视为究竟的道友，视为修行道路上的伴侣，跟着他们一起学修，我们也能顺利地到达彼岸。

果皈依是：自己下决心，一定要达到佛法僧三宝的境界，要具有这些功德。

皈依时要念皈依偈颂，这时心里要这样的下决心。

然后是发心——发菩提心。

我们已经下决心了，以佛为究竟的导师，以法为究竟的道路，以僧为究竟的道友。佛讲了很多法，有大乘、小乘，有显宗、密宗。此处自己要进行选择，是选择大乘还是选择小乘。我们要选择大乘，因为我们是要成佛的。要成佛就要修大乘佛法，就要进入大乘妙道。若要进入大乘妙道，首先要发菩提心，因为菩提心是大乘一切修法的基础。此处讲的菩提心是世俗谛的菩提心，主要指愿菩提心和行菩提心。

我们供灯、供水、供香、修法，做这些善事，做这些功

德，是为了什么？为了成佛。成佛为了什么？为了度化众生，就要发这样一个心。什么叫大乘佛法？最终是为众生的。愿菩提心是为了度化众生要成佛的决心，行菩提心是为了成佛而修持善法的决心，就要保持这样的发心。

然后，念诵《供养仪轨》。

《供养仪轨》里也有迎请、安住，通过念《供养仪轨》，加持供品。修《供养仪轨》的时候，主要念普贤云供咒。通过此咒的力量，令我们所供养的灯、香、花等供品净、增、变。净，即变得清净；增，即尽虚空遍法界；变，即变成佛菩萨需要、喜欢的供品。普贤云供咒的加持力、功德力非常大。

供灯的时候，念《供灯发愿文》，这是麦彭仁波切的意藏法。我们念《供灯发愿文》时也分两个境界，前面四句讲的是胜义谛的境界、佛菩萨的境界。

如扎嘎美朗微玛煤德　　觉力普照无灭此燃灯
仁珍庆博班玛炯涅确　　供养大成持明莲花生
如比嘎巧森金玛理巴　　觉性遍满无余诸有情
如冬去给洋司卓瓦学　　觉空法身界中愿解脱

“觉力普照无灭此燃灯”：“觉”是觉性，“力”是觉性的智能，就是本能，也就是觉性的作用。这个觉性是不生不灭的，遍布于整个法界。我们现在点燃的灯是觉性之灯，也是智慧之灯，是觉性的幻化和游舞，不离觉性。

“供养大成持明莲花生”：此处所讲的莲花生大士也是我们的觉性。

“觉性遍满无余诸有情”：这个觉性遍满无余诸有情。

“有情”指众生，一切众生都有觉性，这里讲的也是觉性。

“觉空法身界中愿解脱”：这里讲的还是觉性。觉性和空性不二的法身界，愿在此中获得解脱。

我们点燃的灯是觉性之灯。供养的对境——莲花生大士也是我们的觉性。众生都具有觉性。现在我们发愿：当点燃此觉性之灯时，能令众生幡然醒悟，并在自己的觉性中获得解脱。

众生不是烦恼就是痛苦，不是因为没有钱、没有权，而是因为没有智慧。若是有智慧，就不会痛苦和烦恼了。有钱也快乐，没钱也快乐；有权也快乐，没权也快乐。若是没有智慧，即使拥有再大的权力，拥有再多的财富，也一样会烦恼、痛苦。

五台山是文殊菩萨的道场，我们曾经在那里发心供灯，因为灯代表智慧，点灯就是点燃每一个众生心中的智慧、本具的觉性。一切众生都具有觉性，只是没有醒悟而已；一切

众生都有本具的功德，只是没有显现而已。通过我们发心、点灯这样一个缘起，让众生醒悟，让众生显现本有的智慧与功德。

大家信佛学佛没有错，佛法里讲的就是智慧，佛法让你寻找智慧、开启智慧、显现本具的智慧。所谓的佛就是觉，就是智慧的意思。觉悟或智慧，都是佛的含义，要成佛就要有智慧，就要觉悟。

我们供灯不是为了治病，不是为了发财。你开启了智慧，病就好了，福报就有了，都是自自然然的，如同火点上了，灰自然就有了一样。

所以大家应该这样发心：点灯时，我们点的不是一盏普

通的油灯，而是点燃了每一个众生心里的智慧之灯、觉性之灯。点燃了这盏灯，也就点燃了众生本来具有的觉性。若真能发出这种心，保持这种状态、这种境界，你自己当下也就解脱了，这是让自己解脱、圆满最殊胜的方法。

也许很多人会想：我为什么不能为自己点一盏灯呢？我的智慧、福报不够啊，应该先为自己点一盏，开启自己的智慧，增长自己的福报。尽管你现在智慧不够，福报不够，但你若是这样自私自利地去点灯，以这样狭隘的心态去点灯没有功德，你的心量永远打不开。为众生其实是解脱自己的一种方法，这个境界比较高。我们现在很多人没有这么高的境界，但可以保持相似的境界。若这样去供灯，也有不可思议的功德和力量。

下面是世俗谛、凡夫境界里的一种供灯方法。

南亏塔头洋抗染奖那　　虚空边际浩瀚刹土中
工却任亲南宋等当界　　稀有佛法僧宝及所依
索南莎比洋确有所查　　一切积累资粮胜福田
玛立得达根几先郎德　　彼等无余现量慧眼前
囊洒玛米确巴德布围　　敬奉明显燃灯此供养
达当他也森进堂界积　　我及无量普天诸有情
玛肉德牟门巴根萨尼　　无明愚痴黑暗皆消除
根庆易西囊瓦童瓦雪　　愿见遍知光明大智慧

“虚空边际浩瀚刹土中”：“刹土”就是佛所在的地方。其实清净的刹土也是尽虚空遍法界的，哪里都有。我们求生

净土，其实净土就在眼前，就在当下。就如这里所讲，整个虚空遍满了佛的刹土，到处都是净土。

“稀有佛法僧宝及所依”：这么多无边无际的刹土中，都有稀有的佛法僧三宝以及三宝的所依，比如佛像、佛塔、经文。经文代表佛的语，佛塔代表佛的意，佛像代表佛的身。虽然世上有很多如意宝，但佛法僧才是真正的如意宝。我们依靠佛法僧三宝才能获得暂时或究竟的一切利益，所以佛法僧是无价之宝、无上的如意宝。

“一切积累资粮胜福田”：一切积累资粮的殊胜福田。

“彼等无余现量慧眼前”：显现在佛菩萨、上师三宝面前。

“敬奉明显燃灯此供养”：尽虚空遍法界的刹土中，有无量无边的佛菩萨、上师善知识。我们供养的智慧之灯，不是一盏、一千盏，也不是一万盏，而是在每一位佛菩萨、上师善知识面前有无数盏，无量无边！这里也有普贤云供。

向佛菩萨、上师善知识供养智慧之灯后，我们要祈祷、发愿。

“我及无量普天诸有情”：我及无量普天这些有情众生。

“无明愚痴黑暗皆消除”：愿通过供灯这样的善根、功德的力量，遣除我等一切众生心灵上的无明愚痴。

“愿见遍知光明大智慧”：以佛的境界、智慧消除无明愚痴。愿现量见到遍知光明大智慧，也可以说是直接达到这种究竟的智慧，达到佛的果位。

这是站在凡夫的境界里供灯的。有刹土，有佛菩萨，还有我们所准备的灯等供品。以灯供养这些佛菩萨，这是我们凡夫的一种供养方式。佛菩萨一加持，我等一切众生心灵上的无明愚痴都消除了，现见了本具的究竟智慧，显现了佛的果位。

我们要以这种方式供灯。做任何善事都是有方式方法的，都要以这些方式方法去做，这样才是如理如法的。发心发愿时都要按仪轨、按偈颂，这都是佛讲的，都是大德高僧们的意藏法。什么叫意藏法？是从觉性当中自然流露的，都是金刚语。我们很多人还是凡夫，无论是心里发愿还是在口头上说，若是自己去摸索、去编，是没有力量的，没有禅定的力量。所以不要自己去摸索，自己去编。要念这些偈颂，边念边供灯。

供灯结束后直接回向就可以了。

供香与供灯的前行仪轨都是一样的，就不再细说了。《供香发愿文》如下：

慈诚哲丹服窍丹巴德　　具有戒香殊胜此妙香
当真阿当夏吉希拉尼　　依此禅定咒力作加持
桑吉香得服哲阿丹比　　香云遍满一切佛刹土
嘉瓦嘉措措南尼杰吉　　如海佛陀普愿皆欢喜

纳美萨瓦达塔嘎达班匝度比抓得匝布匝美嘎萨莫扎萨帕局纳萨玛耶阿吽吽

“具有戒香殊胜此妙香”：戒是净，身口意三门要清净。“戒香”就是清净的妙香。

“依此禅定咒力作加持”：念《供养仪轨》时，里面有普贤云供咒，就是以禅定和密咒的力量加持。

“香云遍满一切佛刹土”：这样清净的妙香遍满一切佛刹土。

“如海佛陀普愿皆欢喜”：一切佛的净土、刹土里都有清净的妙香，浩如烟海般的佛陀都非常欢喜。

这里主要讲的是清净，清净很重要。我们通过供香，要使身口意三门清净，要在相续中生起禅定的功德，这样佛菩萨才欢喜。佛菩萨欢喜了，得到佛菩萨的加持了，自己就解脱了、圆满了。如果自己的身口意三门不清净，佛菩萨不欢喜，你不可能得到加持。现在很多人到处求加持、求灌顶：加持加持我吧！给我灌灌顶吧！若是自己身口意不清净，得不到加持；若是自己身口意不清净，相续也不成熟，得不到灌顶。所以身口意保持清净是戒，戒是定的基础。身口意清净了才会产生禅定功夫。

供灯是开启智慧，供香是身口意清净，并且要有禅定力。其实无论是供灯还是供香，都是一些形式上的东西，但是要通过这些启发内在的正念、智慧与功德。若不通过这些缘起，不通过这些外在的东西，无法开启内在的智慧，无法开启本具的光明。

“这都是外在的东西，还是内观好。不用种这些善根、做这些功德。佛法主要是往内求的。”是内求的，但这些是方法。比如开锁要有钥匙，若是没有这些缘起、没有这些方法，不可能打开智慧，显现本具的光明。所以还是要靠外在的这些因素，要靠这些缘起。

若仅仅做表面功夫，确实没有多大意义。为什么说内观，为什么说往内求呢？就是这个意思。我们通过供灯、供香，发菩提心，要增加自己的善念，提起自己的正念。否则，善念不能增长。

二谛要双运，旧译宁玛派基、道、果都不离双运，基是二谛双运，道是二资双运，果是二身双运。诸法的自性、本性是不离二谛的，空性和显现，现即是空，空即是现。一切

法不离二谛双运的本性、自性，这叫基。道是二资双运，即福德资粮和智慧资粮双运。要有无我与空性的智慧，但形式上的磕头、供灯、供养等也要有。最后是果，成就的时候是法身和色身二身双运。若是你没有积累福德，果也只有法身，没有色身，佛法里没有这样的果位。

这是伏藏大师希鬲蒋参（智慧圣幢）的伏藏法。伏藏法是佛亲自讲的法，因为当时弘扬此法的机缘不是很成熟，于是被莲花生大士等大师们伏藏了。用这些法度化众生也要靠因缘、机缘，因缘成熟了，机缘到了，从伏藏大师们的智慧中再次显现，然后弘扬到人间，这都是有特殊加持力的。

下面是供水时要念诵的仪轨，供水与供灯、供香的前行仪轨是一样的。

水代表自己清净的戒律，接下来边供水边念清净戒律咒：

嗡 阿摩嘎协拉 桑巴鬲 桑巴鬲 巴鬲巴鬲 玛哈协达萨多巴玛波波科达波匝 达鬲达鬲 萨曼达 阿瓦罗格得吽帕的所哈

供水时，念诵《戒律清净发愿文》：

春吉慈诚教美将 愿持净戒无垢染
慈诚南巴达当丹 具足梵行持净戒
罗森美比慈诚吉 于戒贪着亦舍离
慈诚帕若寻作效 圆满净戒波罗蜜

主要是持戒，持戒要清净。

“于戒贪着亦舍离”：比如你在表面上持戒比较清净，但心里有一种贪着，有一种傲慢，觉得：“我很清净，我持戒很严格。”这是持戒最大的过患。

“圆满净戒波罗蜜”：就是要去掉对戒律的贪着。

这里有很多人已经出家，还有很多人准备出家。穿上法衣了，暂时没有犯这些戒条，就觉得自己很了不起了，这是持戒的过患。所以要放下这种心态，这样才能圆满持戒波罗蜜。

我们每年有万盏法会，在法会期间，大家都要会供灯、供水、供香，要有这些正知正念，保持一个清净如法的状态。我们要利用这次供灯、供香的机会，开启自己的智慧，让自己的相续变得清净。

大家平时在佛堂里供水、供灯、供香时，可以仅通过《供养仪轨》进行供养也可以。

一切人天内外胜资具，妙乐饰鬘美食华衣等，
诸佛菩萨愿力所化现，祈以普贤云供做庄严。

这段偈颂主要讲供养时观想的内容。做供养要有这样的禅定力。

坛城内外整个法界中，所有天界、人间最殊胜的供品，如美妙的音乐、美丽的饰鬘、美味的食品、华丽的服饰等，都是诸佛菩萨的愿力所化现。祈请上师三宝加持，我等以普贤云供的方式做此圆满庄严的供养。

我们在佛堂、坛城做供养时，念不念这个偈颂都可以，重要的是能这样思维、观想，这叫禅定力。

纳摩扃纳札雅雅，　纳摩巴嘎瓦得，　班匝萨扃抓玛日达呢，达塔嘎达雅，阿哈得三雅桑波达雅，达雅塔，嗡班贼日班贼日玛哈班贼日，玛哈得匝班贼日，玛哈波雅班贼日，玛哈波德泽达班贼日，玛哈波德曼卓巴桑扎玛纳班贼日，萨日瓦嘎

日玛阿瓦咼纳波效达纳班贼日所哈。

念诵云供咒前，最好以宝瓶里的水或大悲水（清净的水也可以）洒净供品，也可以边念诵边洒净。

无论是供养，还是念诵普贤云供咒的时候，我们都要如是地观想：自观为普贤菩萨，心间放射出无量不同颜色的光芒，每一束光的光端化现出一尊普贤菩萨，每尊普贤菩萨心间放射出与前相同的光芒，每一束光的光端又现出无数不可思议的普贤菩萨，遍满虚空法界。每一尊普贤菩萨都以无量的供品供养十方诸佛。供品有内供、外供和密供，各种各样，应有尽有，一切供品、资具都是圆满的。每尊普贤菩萨的前上方有无量无边的佛菩萨及其眷属。供养的对境、供养者自己、供养的供品都是尽虚空，遍法界，都是无量无边、不可思议的。这样的供养方式体现的是诸法的实相、真理，这里讲的就是空性，也是大光明的境界。

佛经中记载，仅忆念或念诵一遍《普贤云供咒》，就能将花、香、熏香、涂香、宝伞、宝幢、法幢、垫、铺垫、华衣、美食、食子等一切人天之不可思议、无量无边的供品供养给诸佛菩萨，能实现一切圆满的供养；能消除一切业障，增长一切善根。

一切有情之怙主　降尽魔众之天尊
万法如是遍知者　诸佛眷属祈莅临
悲悯我等众生故　以汝神通幻变力
乃至我作供养间　祈请诸佛常安住

祈请一切众生的怙主，即断证功德圆满的佛及其眷属们，莅临我的供养场所。在我所做供养期间，悲悯我等一切

众生，以不可思议的幻变神通，接受我所做的供养，永远安住于我的供养之处，长久住世，广利众生。

供养时的基本注意事项

以恭敬心进行供养，这是最重要的。如果你在远处做实物供养不方便，可以做意幻供养。要珍惜供水、供灯、供香的资具用品，轻拿轻放，不能踩、跨等。供水、供灯、供香时，最好先洗漱干净，带口罩，以示恭敬。杜绝闲谈，口里念诵仪轨，如法观想、忆念。

佛台上不能有灰，包括香灰。供香的时候，香灰不能撒到坛城、供台上面。供水的时候从左侧开始供，收水的时候从右侧开始收。大的水碗之间可以有一点距离，小的水碗之间只能有一粒青稞的距离。供水、供灯时的水、油都不能溢到外面，不能洒到供桌上，否则都是破坏戒律的因，会经常破坏戒律，缘起不好。不管是供香、供水、供灯，都要整整齐齐、干干净净。摆放供杯时，要排列成直线，这样显得庄严，不要摆得弯弯曲曲的。

上香也是，上多少柱都行。一柱香代表一切，三柱香代表佛法僧三宝，四柱香代表上师、佛、法、僧，也可以代表佛、法、僧、护法……没有固定的数目，也没有固定的时间。既不能小看形式，也不能有贡高傲慢之心。

有的人认为："这都是外在的东西，还是内观好，不用种这些善根，做这些功德，佛法主要是往内求的。"佛法是往内求的，但这些是方法，比如开锁要有钥匙。若是没有这些缘起，没有这些方法，不可能打开智慧，显现本具的光明。

所以还是要靠外在的这些因素，要靠这些缘起。

供灯是开启智慧；供香是身口意清净，并且要有禅定力；供水是持戒清净。虽然这些都是一些形式上的东西，但是要通过这些启发内在的正念、智慧与功德。若不通过这些缘起，不通过这些外在的东西，无法开启内在的智慧，无法开启本具的光明。

二谛要双运，旧译宁玛派基、道、果都不离双运，基是二谛双运，道是二资双运，果是二身双运。诸法的自性、本性是不离二谛的，空性和显现，现即是空，空即是现。一切法不离二谛双运的本性、自性，这叫基。道是二资双运，即福德资粮和智慧资粮双运。要有无我与空性的智慧，但形式上的磕头、供灯、供养等也要有。最后是果，成就的时候是法身和色身二身双运。若是你没有积累福德，果也只有法身，没有色身，佛法里没有这样的果位。

什么叫会供灯、供水、供香？就是要有这些正知正念，保持一个内心清净、如法的状态，然后再去做。大家若真正以这些方法修持、修炼自己，变化会非常大，收获会非常大。

供赞护法的利益

护法有智慧护法和世间护法。在修行的道路上，如果没有他们的护持很难获得成就。

我们现在主要供的是四大护法——格萨尔王、一髻佛母、扃合拉和多吉拉巴。 一髻佛母、扃合拉和多吉拉巴是宁提派的三大护法，他们专门护持大圆满法，护持修习大圆满法的瑜伽士和修行者。格萨尔王是成就大圆满法的护法，

他也护持修习大圆满法的瑜伽士和修行者。所以，我们主要供的是这四大护法。

这四大护法都是智慧护法，都是出世间的护法，也是佛菩萨的化身。格萨尔王是莲花生大士的化身，一髻佛母是普贤王如来的化身，扃合拉、多吉拉巴分别是观世音菩萨和大势至菩萨的化身。所以，我们供养他们，赞叹他们，他们一定能护持我们修证大圆满法，帮助行者遣除修行过程中的违缘、障碍。

世间的护法如天龙八部，还有家神、财神等，平时只有多供赞和尊重他们，与他们平等相处，才会得到他们的保护，世出世间的一切才会顺利、平安、如意。所以，如果有条件，大家应该多做供赞。

供赞是供养和赞叹，供赞是一种礼貌、一种关系，没有别的。我们人与人之间，相互办事时也应该有礼貌，也要请客、送礼，搞好关系。关系搞好了，做事情就会顺利。同其他众生之间的相处也是同样的道理。

其实哪里都有神：每个人都有身神，保护人的神；每个家庭都有家神，保护家的神；保护财产的神；还有天神、地神、树神、桥神等各种各样的神。还有一种我们肉眼看不见的神——空游饿鬼，就是饿鬼道的众生，他们离人特别近，跟我们在同样的空间和地点。人认为这里是我们的地方，神也认为这是他们的地方。如果人与神不和睦，甚至发生矛盾和冲突，要和他们争，肯定争不过他们。所以我们一定要注意和这些神、这些无形众生搞好关系。否则他们会影响我们、障碍我们，会给我们带来很多不利。

神需要人的供赞，人需要神的保护。神离不开人，人离

不开神，人和神互相依赖，这样一切都会吉祥、圆满。我们在供护法的时候，带着天神、地神、水神、家神等一切善神护法就行。平时我们在日常的生活当中，也要时时忆念四大护法以及一切善神护法。如果你能忆念他们，他们也会想念你，这样彼此之间神识相通，他们才会帮助和护持我们。

有的人活着就能直接去神所在的地方，看到有的地方的神特别富有，因为那个地方的人都供奉他们；有的地方的神却很贫穷，因为那个地方的人不供奉他们。不供奉神的地方，往往那里的人也常有疾病、灾难等各种痛苦。跟人一样，神也有高低、贵贱、贫富的差别。能经常受到供奉的神，非常富有，力量也特别强。有的神穷得不得了，就到别的地方当奴仆。如果家神离开了，这个家里就特别乱，什么事情都不吉祥。现在很多人家里都是这样，一点家的气息也没有，破破烂烂的，这都是因为家神离开了。有些人学佛，学来学去，最终学得家破人亡，妻离子散。有的学佛人身体不行，有的家庭不和睦，有的工作不顺利等，也是与这些有关系的。

我们不能有分别，但很多人心里有分别：认为自己已经皈依三宝了，就把家里以前供的保家仙等众生往外送，轻视、伤害他们，这都是不如法的，这样肯定会给自己带来很多不利。人和神不能比，和神比你只是块木头。他们有神通，有神变，知道你心里想什么，也有能力对付你。

皈依三宝的人应该恭敬一切众生。皈依法以后不能伤害众生，尤其对这些众生不能有嗔恨，因为法本身是利益众生的。若是伤害众生了，就违反了佛法的真理和意义。但是很多人不懂，在这方面做得不是很好。如果你与他们结下恶缘了，将来一定会感受果报，而且后果非常严重，非常可怕。

所以，任何时候都要和众生——不管是有形的，还是无形的众生结善缘，不结恶缘！

要经常供护法。如果家里有条件，可以请护法杯，念护法仪轨；如果没有条件或不方便，心里也不要忘记四大护法，不要忘记一切善神护法。这也是我们在修行的道路上必不可少的一些修法。我们毕竟是凡夫，会有过错，会有顾及不到的地方，这些都需要善神护法的帮助和护持。如果没有他们的帮助和护持，我们不可能得到究竟的解脱和圆满的成就。好好修行，护法自然而然会帮助你、护持你。

修护法如果仅仅是观想他，念他的心咒，还不是最殊胜的方法，最殊胜的方法就是供养和赞叹。虽然他们是出世间的智慧护法，是佛菩萨的化现，但是他们示现的也是凡夫相，他们的思想和行为如果跟凡夫不相应，也不能护持我们，所以他们需要我们的供奉。我们一定要如理如法地供奉、赞叹他们，与他们相应，才能得到他们的护持。

密宗里特别强调供护法。每一个坛城都有护法，每一个修法里都有供护法的仪式和仪轨，这是必不可少的。我们供护法的时候，要带着天神、地神、水神、家神等一切善神护法。家家都有神，人人都有神——保护你身体的神、保护你家庭的神、保护你财产的神……神离不开人，人离不开神，人和神互相依赖，这样一切都会吉祥、圆满。

平时你们在日常的生活当中，也要时时忆念四大护法以及一切善神护法。如果你能忆念他们，他们也会垂念你，这样彼此之间神识相通，才能得到他们最有力的护持。

火施的功德

火施主要是给那些饿鬼道的众生，尤其是自己的冤亲债主做布施。现在我们在家庭关系上、工作上，尤其是修行上，总是有障碍和违缘，如不顺利了，出事了，有病了等等，这些都是病障、魔障，都不是突然而来的，而是本来就有的，现在机缘成熟的时候就显现了。其实这主要是因为我们和冤亲债主之间的问题没有解决，所以他们总给我们找麻烦，制造障碍。

若我们经常如理如法地做火施，通过火施的修法，就可以遣除这些障碍。其实不管身体好不好，家庭好不好，每个人都需要经常修这个法，以去除病障和魔障。病障、魔障去掉了，我们就永远解脱了，可以永远健康，永远顺利。

我们的冤亲债主有各种各样的，他们要的供品也是各种各样的，有的要命，有的要房屋，有的要动物、粮食、钱财……所有的东西都要准备，装满整个三千大千世界是很难的。而我们所准备的东西特别少，只有两三样，连一个众生都满足不了。那怎么办？佛力不可思议，法力不可思议，我们通过咒语、手印、观想这三种力量，使供品遍满虚空法界；然后把自己观想为观世音菩萨，发慈悲心，感召所有的众生。所有的众生都来了，包括冤亲债主也来了，我们把那些供品布施给他们，他们要什么有什么，要命有命，要房屋有房屋……最后都能心满意足。我们通过观音菩萨的力量，通过观音心咒的加持力，通过我们的清净心、慈悲心的力量，在他们的相续中也生起慈悲心、菩提心，他们都进入了佛门，成为了菩萨——自己圆满了，众生也圆满了，一切都圆满了。

通过这样的修持，他们都能成为你的护法，你的亲人，再也不会找你麻烦了。

火施做起来很容易，谁都可以做，在哪里都可以做，什么时候都可以做。

做火施的时候要发慈悲心。慈悲心发出来了，众生都能来，你所布施的东西他们都能得到，甚至还能让他们也生起慈悲心和菩提心。这里说的众生包括有形和无形的众生，还有那些贪心重的，尤其是对你的财物、权力等所有的一切有贪恋、执着的众生，他们都是与你有缘分的众生，你的冤亲债主。这些众生都要想到，不要只想饿鬼道的众生。凡夫对世间都有贪着。不管是人道，还是其他道，总想从你这里得到好处，想占你点便宜的众生，都是你的冤亲债主，这才是真正的“鬼”啊！

我们所布施的东西不仅是吃的，什么都有。需要财的，给他们财布施；需要法的，给他们法布施；需要我们的力量、智慧的，给他们力量和智慧的布施。这都是我们的一颗心。我们一定要通过这些修法，达到一种平等的心态，这样才能做到圆满。但是我们总是有分别。

勇敢一点，不要害怕！应该想，“你要我就给你”。我们布施，要从内心里有舍心，不是勉强的，不是刻意的。不管是财是力，还是我们的智慧，都要从内心里舍。若你心里还有吝啬，还有贪恋、执着，这样做火施仪轨，没有太大的意义。即使我们刚开始做不到，也要尽力去做，一定要逐渐做到最圆满。什么叫布施？心里没有贪恋、贪着，才是真正的舍，真正的布施。

布施时，不要总是想：“你们赶快拿，拿完赶紧走，以

后别再找我……”这不是布施！这样你又跟那些众生增加恶缘了。布施时要想：“来吧，拿吧，你们要什么，我就给什么，怎么都行，随便！”从心里舍。你真的能舍得，他们就都变成你的护法了，都来护持你、帮助你。人和神的力量结合在一起，什么事情都好办了。你非得赶他出去，能行吗？他既然来找你了，这也是一种缘分。

心清净的时侯，到处都有佛；心不清净的时候，到处都有魔。你能躲得了吗？不可能！有神通的人能看到，家家都有鬼神，人人后面都跟着很多鬼神，尤其是晚上的时候他们都能出来。但是没有事，你跟他们和睦相处，这样你们就成为朋友了。其实这些鬼神很好相处，人不好相处！人才是真正的“鬼”呢！所以，我们做布施的时侯，要发慈悲心、平等心，这样才能吉祥、圆满。

关于临终助念与超度

很多人都怕死。其实死并不可怕，如果你了解了死亡，一切都是自自然然的。

临终时，会出现隐没次第，这也有很多种。浅显而言，依据华智仁波切的教言，隐没次第分为五根隐没次第、四大隐没次第和明增得隐没次第三种。

首先是五根隐没次第。到临终时，耳识先灭尽。别人在自己身边说话时，就像从远处传来的声音，亡者听不清楚，这说明耳识已经灭尽；视线特别模糊，什么都看不清楚，说明眼识已经灭尽；闻不到任何气味，说明鼻识已经灭尽；吃食物尝不出味道，说明舌识已经灭尽；没有任何感觉，扎针

都没有痛感，说明身识已经灭尽。这是五根灭尽了。

五根快要灭尽时，最好有上师在场，上师直指心的本来面目，这样容易证悟；或者身边有高僧大德，让他指出心的本来面目。我们的本性也是法界的本性、一切法的本性。

然后是四大隐没次第。当肉界融入地大时，身体会出现犹如堕入坑中，或被大山所压般的沉重感，这是肉界融入地大；血界融入水大的时候，流口水，流鼻涕，这是血界融入水大；暖界融入火大的时候，口和鼻子特别干燥，整个身体的体温从边缘向内收，最后收到心间灭尽，这是暖界融入火大；气界融入风大的时候，盛行的风、下泻的风、平住风和遍行风等所有的风全部汇集在侧面风当中，这时会感到呼气特别困难，这是气界融入风大。气息从肺部经过黑白的咽喉而剧烈向外呼出，体内所有的血液汇集在命脉当中，心间依次流出三滴血，于是长长呼出三口气，这时外气断了，但内气还没有断。这是四大隐没次第。

最后是明增得隐没次第。

第一个是明相。从顶轮来自于父亲的白明点快速下降。同时外在的征相是，出现犹如月光普照朗朗晴空一般的白色的光；内在的征相是，在相续中出现明的觉受。这时灭尽了三十三种嗔心分别念。

第二个是增相。从脐部来自于母亲的红明点快速上升。同时外在的征相是，出现犹如日光普照朗朗虚空一般的红色的光；内在的征相是，在相续中出现大乐觉受。这时灭尽了四十种贪心分别念。

第三个是得相。往下降的白明点和往上升的红明点，在心间相遇的时候，神识进入它们中间。这时，外在的征相是

犹如黑暗遍布清净虚空一般，都是黑色的光；内在的征相是在相续中生起了无分别识的觉受，也消尽了很多愚痴的分别。这个时候漆黑一片，昏迷过去，再醒来就开始了本性中阴界。

寿命是无常的，当我们面对死亡时，唯一能利益我们的就是佛法。现在我们在修持净土与大圆满法。大家最好能通过大圆满法而即身成佛，最起码也要通过净土法临终往生。

我们现在所修持的净土法包括临终往生四因的修法，还有密宗里特有的极为殊胜的破瓦法。

密宗里讲的往生破瓦法共分五种：第一种，见解印持法身之往生法，即法身破瓦法；第二种，生圆双运报身之往生法，即报身破瓦法；第三种，无量大悲化身之往生法，即化身破瓦法；第四种，大悲铁钩超度亡灵之往生法；第五种，具三想之往生法。

当死相出现，首先五根隐没次第，眼耳鼻舌身要灭尽；其次是四大隐没次第，就是内在的四大融入外在的四大；还有明增得三相隐没次第：明相出现的时候，会出现特别强烈的白光；增相出现的时候，会出现特别强烈的红光；得相出现的时候，会出现黑光，那种状态、景象非常恐惧，在这样的状态下会昏迷过去，这是临终中阴。

在临终中阴快要结束的时候，即从昏迷中稍微苏醒的时候，正好是现世结束的时候，也正是转换的时刻，这时会出现基光明，如果此时能认识自性本面（本来面目），并进入入定的状态，就能与法界无二，融为一体了，就能获得与法身佛无二无别的成就。这就是法身破瓦法。

若是在临终中阴出现基光明的时候，没有认识到自性本

面，没有把握住，错过了，下面就开始中阴身阶段了。这个时候就是法性中阴的开始。法性中阴的过程中，会出现文武百尊的显相。这个时候，通过什么方式能往生呢？通过认识自己的本尊，并且能与本尊相应，就可以获得与本尊（即报身佛）无二无别的成就。这是报身破瓦法。

若是在法性中阴出现文武百尊显相的时候，没有认识到自己的本尊，没有把握住，错过了，下一个就是转世中阴（轮回中阴）。刚才是中阴界的，现在就要开始转世轮回了。这个时候我们可以利用化身破瓦法来往生。

有这种修行的人，此时就会想起自己的上师，想起上师教他的中阴窍诀：观想头顶上的上师，观想体内中脉，观想自己的神识为白色的“阿”字。通过中脉，把自己的神识送到了上师的心间，这个时候获得了和上师无二的成就。通过自己的悲心、愿力，投生到自己所化的刹土中去，也是获得了和化身佛无二无别的成就。

这三种往生法是三身破瓦法。这些成就，我们现在说起来容易，但是真正去证得的时候非常困难。这都是有一定修行和成就的人才能做到的。

第一个是临终中阴的时候，通过法身破瓦法能成就，尤其出现基光明的时候能往生，能成就的人，现世当中要有一定的修行，对诸法的实相有一定的证悟，证悟了诸法的实相，并且有一定的定力。这种人在出现基光明的时候，能认识到自性本面，和法界融为一体，就能获得和法身佛无二无别的成就。

当出现基光明的时候，一瞬间很快就会过去，没有一定的修行很难把握住。若是自己认识不到，把握不住，就错过

了。

第二个是法性中阴的时候，通过报身往生法能获得成就的人，在现世当中，对本尊法，就是生起次第，必须有一定的熟悉、修炼和定解。这种人到法性中阴出现文武百尊显相的时候，能认识到自己的本尊，能和本尊相应，能获得和本尊（即报身佛）无二的成就。

出现文武百尊显相的时候，若是自己没有一定的修行，尤其对生起次第的修法没有一定的熟练程度，当文武百尊真正显现的时候，会非常恐惧，心里一害怕，根本认识不到，根本想不到。这些显现，也许不是我们想象中的景象，而是很恐怖的景象，若是没有一定的修炼，要把握住、认识到，这是非常困难的。

第三个是转世中阴的时候，通过化身破瓦法能成就的人，在现世当中也要有一定的修行，尤其对上师瑜伽之类的修法要有一定的修炼，有一定的信心，到时候才能提起正念，才能通过这样的窍诀成就和化身佛无二的果位。

在转世中阴阶段，真正能利用这样的窍诀而往生，也是非常困难的。

除了三身破瓦法之外，还有三想破瓦法和超度破瓦法。

我们现在修的往生法就是三想破瓦法。所谓三想，即神识为游客想，中脉为道路想，极乐世界为去处想。这是临终往生最好的一个方法。当出现这些隐没次第的时候，自己若真正对此法有了一定的修行，一定的成就，一下子就能往生西方极乐世界。通过自力，不用别人超度，自己就能往生，能见性，能解脱，甚至能圆满。

还有一种破瓦法是超度亡灵之往生法，即超度破瓦法。

最好由一位对中阴界了如指掌，自心已经获得了自在的成就者给亡人做超拔。在亡人的肉身和神识还没有脱离，外气中断了，内气还没断的时候做，更容易往生，非常容易超度，能将他送到清净的刹土，也就是西方极乐世界。但是亡灵能有这样的机缘、福报非常困难。若没有一定的福报，不会遇到这样的机缘。遇到这样的机缘，有这样的福报，是他自己修来的。他有了这样的机缘，就能得到超度，能被送到西方极乐世界等清净的刹土。不仅是临终的时候，对中阴身也可以超度。虽然肉体和神识离开以后，做超度比较困难。但是，若是由一位对中阴界了如指掌，自心已经获得自在的大成就者做超度，亡者也能往生，也能被送到清净刹土。这是大成就者给有缘的众生，给亡灵做超度。

另外一种情况，稍微熟练往生窍诀的修行者也可以做超度破瓦法。若是发心清净，对往生窍诀有一定修炼的人，通过破瓦法来进行助念，也可以对亡灵（临终者或中阴身）有所帮助。这不能说是超度，只能是帮助。

有的亡者生前对破瓦法、对临终教法有一定的修炼，有信心，虽然他自己以前也学过，修过，但是真正到临终、中阴身的时候，他不一定能想起来，不一定能做到。这时，如果我们发心清净，就能帮到他，使他能想起来，能做到。这样他自己就能超度到清净的刹土里，能往生。

如果亡灵生前没接触过往生窍诀，对往生法没有太大信心，这样进行助念，不一定能超度得了，但是也可以帮他不堕落三恶道。给这种人进行助念，也有一定帮助，令其受益。

发心不清净的人不能给亡人做超度破瓦法。尤其肉体和神识离开以后，就是中阴身了，这时是有他心通的，人心里

想的他都知道，若帮他超度的人发心不清净，他会生起邪见，这样对他只有害没有利。

这就是给亡灵做的超度破瓦法。最好是成就者做；若发心比较清净，对临终窍诀、临终教法、破瓦法有一定修炼的人去做，也能帮助到亡者。若是发心不清净，则不允许做超度。

我们现在很多时候是助念，念佛诵经，不是做破瓦法。在亡者旁边念佛诵经的时候，一定要调整好自己的心态，观察好自己的心。如果你的心太乱，为了自己的利益或者种种目的给他助念，这都没有任何的帮助，没有任何的意义，甚至还会有伤害。

你有能力给他助念、念佛诵经，给他做破瓦法，当然更好；如果你没有能力，至少要有一个好的发心，完全为了他的解脱，为了众生，没有其他的目的。你带着这样的心，发这样的愿去助念，去做这些法事，一定会对他有帮助。大家一定要注意这些。

现在，寺院里每年都有听闻解脱超拔法会。对很多众生而言，这是极其稀有、难得的解脱机会。法会中所用的仪轨是密宗里极为殊胜的超度仪轨，它属于瑜伽部，是最高、最顶层的超度方法。先将这些众生超度到人间，让他们遇见上师；然后让他们皈依、发心，再将他们领入坛城，让他们进入密乘，给他们进行文武百尊的灌顶，令他们的相续成熟；最后根据他们的缘分，将他们超度到五部佛的刹土，尤其是超度到西方极乐世界。这种方法是显宗没有的。

每一个人都要面对生老病死，但是学佛人和普通凡夫不能一样，虽然有生老病死，但是可以没有生老病死的苦。大

家应该在死亡来临之前，就做好准备。就像密勒日巴尊者一样，“吾初畏死赴山中，数数观修死无定，已获无死本坚地，此时远离死畏惧”死亡随时都会来临，大家要有这样的观念，这是非常重要的。

第二章 相关问答

怎样如法地放龙王宝瓶、地藏宝瓶？

答：放龙王宝瓶时，用哈达绑在瓶口，投到河里或海里就行了。也有专门的仪轨，但若是你们现在不方便念，可以念《八吉祥颂》《金刚七句祈祷文》《缘起咒》。放完以后，再念三遍《大自在祈祷文》，然后回向一下，就可以了。

地藏宝瓶埋在地下的时候，至少要挖到一肘以上的深度，宝瓶必须要放在地下一肘深以下，上面最好盖个十字金刚杵。也是有专门的仪轨的。但若是你们不方便念，可以念《八吉祥颂》《金刚七句祈祷文》《缘起咒》地藏王菩萨名号、地藏菩萨心咒，然后再念《大自在祈祷文》《回向偈》《吉祥文》。念这些，加持力特别大，尤其是通过《缘起咒》，什么都能解决，什么都能圆满。

放生的动物再被抓回来怎么办？

答：我们可以尽量不让他们再被抓回来。比如我们朗措玛寺的秋季大放生活动，主要放牦牛。牦牛都是从屠宰场里买来的，放生到草原上以后，专门有人看护，这样能确保它们延续生命，这样放生功德能圆满一些。若是有这个能力，有这个条件，我们就尽量去做；若是实在没有这个能力，没有这个条件，也没办法。其实主要是自己当时有这样的发心，把善心发出来，把慈悲心发出来，把菩提心发出来。

我们要用一切对境来增强自己的正念，增长自己的善念，这是最重要的。众生有自己的命运，有时候我们也无法

解救，甚至连佛也救度不了，这是众生业力的显现。你当时把它们解救出来了，这也是一种善心，一种功德，这样就可以了。若再去考虑其他事情，就没有圆满的时候了。

做功德回向时，应该回向给法界一切父母众生。但我还是希望自己的父母健康，孩子考试顺利。请问上师，应该如何回向才能使亲人得到益处呢？

答：回向给一切众生，这其中已经包括了你的父母和儿女了。这比单独回向给他们，所得到的功德、善根更大。能做到回向给一切众生是最好的，如果实在做不到，实在心里放不下，就先回向给一切众生，再单独回向给父母、儿女，这样也可以。为什么要把功德回向给一切众生呢？很多人还是没有真正明白这个道理。若是明白了，你的功德、善根、福德就都会变得不可思议了，对父母、对儿女就更有利益了。

我们共修时，按照仪轨回向一切众生后，按照有些师兄的要求，又做了单独特别回向。不知道这样是否如法？哪些情况适合做特别回向？

答：这是可以的，恒顺众生嘛。这是他的心愿，应该尽量去满足他的需求。让他高兴，也是一种善事。金刚兄弟都是一家人，尤其在修行方面，在修行的道路上应该互相依赖，互相帮助。

给他单独做回向的时候，不要以为我们的善根都给他了，他或他的亲人把功德和福报带走了。其实他的这种善念也是我们共同的功德和福报，应该这样思维。

如果家里有病重的、过世的的人，可以做特别回向，不

必什么情况都做特别回向。

洗漱时如何修持摧破金刚修法？

答：洗澡、洗脸、洗手的时候念摧破金刚心咒，然后观想：水是摧破金刚佛降下的甘露，沐浴自己的身心，消除了病障、魔障、烦恼障、习气障。自己诚心诚意地这样观想、修持的话，真的能去除障碍，真的能得到法益。

现在我们总是怕这个不卫生，怕那个有污染。其实你真正把这个法运用起来，一心一意去修持，不会有事的。你念摧破金刚心咒，就能把这些秽气都消掉。边念咒语边观想，观想摧破金刚佛身上降下甘露，然后去洗澡、洗脸、洗手，这样就能去病、驱魔，一切秽气都能消掉。自己觉得不清净的时候，都可以念咒、观修，通过摧破金刚佛的力量，也是通过自己的善念和诚心，就可以遣除障碍。其实这些障碍也是自己的分别念，心里有这种分别念，就会障碍你。当你通过这样的修法，把心里的分别念和障碍去掉就好了。

其实都是自己的心，念佛、念咒语也是去掉心里的障碍。刚才你觉得这个不好，现在一念咒语，起到了作用，觉得好了，心里没有了这个障碍，心就从这种障碍当中解脱出来了。所以，修行就是将一切转为道用，将一切都观为清净、圆满，自己心里没有烦恼，没有痛苦就行了。自己觉得好就是好，自己觉得圆满就是圆满。不要以那些分别念去衡量，那样不会有清净，也不会有圆满。

修《摧破金刚修法仪轨》，念诵百字明时，是否需要另外观金刚萨埵佛？需要按照金刚萨埵除障

法修法中诵百字明的那段来观想吗？

答：前面的观修过程中，已经把自己观为摧破金刚尊了，所以念诵百字明的时候，不用特意去观金刚萨埵佛。摧破金刚尊和金刚萨埵佛都是一体的，水是摧破金刚尊身上降下来的甘露，也是金刚萨埵佛身上降下来的甘露，自己的业障、魔障都消除了。心里这样忆念一下就行了，不用特意去修除障法，观金刚萨埵佛降甘露，此仪轨里没有这些过程。

什么是简供？做简供有什么功德？

答：我们用的这个《简供》仪轨是传承上师麦彭仁波切作的。它简单明了，方便而且完整，是最简单的会供。前几年很多人发愿今生做一百万遍会供，然而一百万遍会供通过较长的仪轨来做，是做不到的，但是可以通过简供仪轨来圆满这个数量。

我们平时在用餐、饮水之前，都可以念诵这个简供仪轨，这就相当于把食物和饮品都做会供了。这是一种善巧方便的修法，有消除业障、积累福报的功德。看见美好、悦意的东西的时候，都可以念诵简供仪轨来做供养。如果方便的话，最好边念，边观想，边打手印。这些方式综合在一起，才是最圆满、最殊胜的。

附：简供仪轨

嗡阿吽吙（加持会供品）

匝森拉措措拉先珍夏（迎请三根本众莅会供）

意解：迎请上师、本尊、空行等尊众光临会供。

协囊桑沃得钦措巧波（献外内密大乐之会供）

意解：奉献出外供、内供、密供等诸多供品。

丹策年恰檀嘉托洛夏（一切誓言违失发露忏）

意解：在这无上永恒快乐的会供中，一切失毁的誓言、业障在诸佛菩萨，护法前发露忏悔。

尼怎札嘎丘杰央色卓（二执魔仇法界中解脱）

意解：从人我执、法我执这二种魔障中得到了解脱。

年涅得瓦钦波特丹刚（平等大乐密意愿满足）

巧当屯盟欧哲匝得所（祈赐殊胜共同诸悉地）

意解：祈求诸佛菩萨赐予我清净、平等无上永恒不变的大快乐和共同与不共同的殊胜成就。

饭菜里有荤腥，可以做简供吗？会不会对佛菩萨不恭敬？

答：那就看自己的境界了。其实你做供养也不是佛菩萨要用这些，主要是为了自己能遣除贪欲心，培养对佛菩萨的信心，培养善念，这是我们做简供的目的。如果你有不恭敬的心，对佛菩萨有轻视的态度，这样做供养，肯定是有过失的。简供前面有“嗡啊吽”，通过咒语的力量，供品都能变清净。若是心里有障碍就不要做，没障碍可以做。

转转经轮时需要注意什么？

答：转转经轮的时候除了注意外在的，比如不能转反等，内心还要充满恭敬心，要保持清净。否则，不会体现出太大的作用。另外，还要注意场合，注意安全。

听说转转经轮的功德很大，特地请了转经轮。

但是因为不明白，就顺手摇了。后来得知摇的方向是反的，而且果报很严重。请问上师，怎样才能消除反转转经轮的罪业呢？

答：反转转经轮的过患和恶业，主要是从恶意、不恭敬的心态中产生的。故意反转转经轮，会有很大的罪过。你不是恶意的，也没有不恭敬的心，应该没有什么太大的罪过。但是你不明白地转，也是小小的不恭敬，肯定也有一些过患，你用心念 108 遍金刚萨埵心咒，真心忏悔就可以了。

陀罗尼被（往生被）活着的人能用吗？有消灾的作用吗？平时用能行吗？

答：活着人的也可以用，平时也可以用，也可以随身携带，这样也能消业、消灾。但是必须有大德高僧的加持、开光，才能用。

如果我过去生生世世的家亲眷属为我超拔，我现在能得到利益吗？我现在为其他道的家亲眷属做超拔，他们能得到利益吗？

答：能得到利益。做超拔，就是把有情众生从轮回里超拔出来。我们的相续中有六道的种子，我们现在能投生在人道，是因为人道的这个种子的因缘成熟了。但是我们的相续中还有其他道的种子和因缘，现在通过做超拔，所做的功德可以消尽或遣除那些种子与恶缘。也可以说做超拔能消业积福，使福报增大。不管众生在哪一道，都可以做超拔，都能消业积福。比如给人道的众生做超拔，他业障小了，福报上

来了，在人间就能得到一些成就和利益，能解脱。六道有六个种子，超拔最成功的，就是把六道的种子彻底毁掉，那你就超出三界了。

通过超度，虽然你的身体还在人间，但你修行的境界、福慧的层次已经上去了。超度不是必须要等到死后，不是神识必须要离开肉体。往生也是一样。很多人认为往生就是死，不是这样的。不是死后才往生，活着也可以往生。每个人的心中都有一片净土，每个人都是一尊阿弥陀佛。你让心里的净土显现出来了，就是往生了。心净则土净，当下就是净土，每个人都是阿弥陀佛，就是这样一种认识。

不是这个环境要变，而是自己认识到了："啊，原来这就是净土！"在这个环境里，不受任何影响，内心里非常喜悦、安乐，这里就是净土了！看其他人也不起烦恼，而且内心能生起恭敬心、清净心、平等心，大家都是阿弥陀佛了。密宗里做会供时讲五种圆满：住处圆满，西方极乐世界；本师圆满，无量光佛；眷属圆满，都是莲花部的尊众，勇士勇母、空行空行母、男女本尊；法圆满，大圆满法；时间圆满，本来常有的相续轮。一切本来就是清净的。

自然流产的孩子，需要做超度吗?

答：自然流产不算杀生，也可能是来讨债的。如果有条件，可以做超度；若是没有条件，将功德、善根回向也可以。

给不学佛的人做助念、超度，利益大吗?

答：可以给他做助念、超度。现世当中，虽然他不学佛，没有这样的信仰，但是到临终的时候他有这样的机缘，也是

他自己的福报和善根。

助念要调整心态，好好发心去做，这样对这些众生才会有帮助。主要是自己要发一个好心，这是很重要的。

为别人做超度，自己会不会带业？

答：为别人做超度，自己要有这个能力，没有能力不要去做超度。华智仁波切讲过，给亡人做超度最少要有一地以上的证量，要求特别高。如果修行没有到这种层次，也可以助念。助念时，发心一定要到位，一定要正确，一定要清净。各人业障个人消，个人吃饭个人饱，不用怕别人的业障跑到自己身上来。

有亡者需要我们助念，但是和晚课时间冲突了怎么办？哪个更重要呢？

答：可以边助念边上晚课啊！好好发心助念，那本身就是晚课。你助念的时候，发心要到位，跟他结个善缘，给他种个善根。这样也许比你在家里做功课的效果更好一些，功德利益更大一些。

居士往生后，金刚结、皈依证应如何处理？

答：往生以后，金刚结摘下来、不摘下来都可以。若是摘下来，可以放在外边比较干净的地方，比如挂在树枝上。皈依证，可以边念《缘起咒》边用火烧掉，也可以放在山上让它自然消失。

亲属死后给他烧纸送钱好，还是给他念佛好？

答：肯定是念佛好。佛法里没有烧纸的说法，但也不是不允许。从世俗的角度，你想做这些也可以，也不冲突。给他念佛，为他做功德，这是最好的。

如果我们遇到别人临终应该怎么做？

答：如果你会做超度破瓦法就给他做；如果不会做，就给他念经，念《阿弥陀经》等就行；如果这个也不会念，就给他念阿弥陀佛圣号。发心特别重要。发心的时候一定要发清净心，不能有自私自利心，不能为了达到自己的利益、目的给他念经念佛，做破瓦法，这样对他不但没有好处，反而还有害处，还不如不去助念。

如果你的发心清净，完全不掺杂自己的利益，完全是为了众生，为了他人，给他念经念佛，做超度破瓦法，对他一定有好处。如果你没有太大的能力，他生前也没有修过破瓦法，这种情况下他不一定能往生，但是也能帮助他投生为人，或转生其他善道。对他一定有好处。

超拔的时候，念的是藏文，那些众生能听懂吗？

答：上师三宝的加持不可思议，主要是靠自己的机缘。佛祖曾经讲，他出世后，一句佛法也没讲过。为什么呢？都是众生的根基、福报和机缘感召的，使很多众生都得到佛法，得到解脱了。而且众生的根基不同，意乐不同，所听到的佛法不一样，所得到的解脱也不一样。我们在这里念经、诵咒，或者给他做法事，能不能得到，是他的福报。若是他有福德，有善根，有这个机缘，不管在哪一道，都能得到利益。

我们现在做超拔，不是超拔众生的身体，而是超拔众生

的境界，超拔相续，也是增加善根，增加福德。善根与福德提升了，境界就提升了。无论在哪个道都能得到利益。

在中阴界可以超拔，如果投生为人了，就没办法超度了吧？

答：投生为人，也有相续，而且相续比较成熟，容易超拔，即使再差也比地狱的众生要好一些。无论在哪个道都能超拔，通过佛力提高他内在的境界，增加他内心的智慧。如果超拔的是肉体，把地狱众生超拔到人间来，会吓死人的。

每个众生的相续中、阿赖耶识当中都有六道的种子。比如说人，给他做超拔的时候，就是要尽量抹掉他的相续中堕落地狱、饿鬼、旁生等道的种子。现在是人道的种子成熟了，但其他道的种子还在，只是机缘不成熟。若是这次不超拔，也许下次旁生道的种子就成熟了，因缘具足了，他就投生为旁生了。

哪个道的种子先成熟是不好说的，今天我们是两只脚，也许明天就会变成四只脚。今天我们是站着走，也许明天就爬着走了。哪个道的种子成熟了，就会变成哪个道的众生。若是地狱的种子成熟了，就要下地狱，感受地狱的痛苦。超拔就是超拔这些六道的种子。

很多人都做超拔，做自身超拔的特别多。一讲冤亲债主，就认为自己周围肯定有好多众生，伸着手、张着嘴索债，因为害怕他们找自己麻烦，就给他们做超拔。就是怕有麻烦，没有别的发心。这不是真正的自身超拔。真正的超拔是尽量把投生六道的种子抹掉，抹掉一层算一层，这样任何众生都伤害不了你。因为你把六道轮回的种子都去掉了，就超越了。

他们都属于六道中的众生，你超拔一次，就提升一次，他们就找不到你了。

但是你们现在的发心不纯、不正，想离开他们，或想让他们离开你。他们都是你宿世的父母，你为什么那么讨厌他们呢？我们做火施、做超拔时，都不要怀着不好的心态。

给亡灵做超拔是救度众生吗?

答：也算救度众生。救度众生的方式有很多种，包括功德回向，也是救度众生，帮助众生，但不能说是究竟的。真正的救度众生就是转法轮，通过这样的方式救度众生才是最究竟的。



达真堪布文集

1、掌握完美丛书
2、断惑慧剑丛书
3、雪域螺音丛书
4、佛光普照•百日共修开示
5、加行教材（九册）
6、成就宝鉴论（上 下）
7、净土与大圆满修法仪轨
8、净土与大圆满修法仪轨解释
9、仪轨与偈颂解释
10、定解宝灯论讲记
11、中论浅释
12、普贤行愿品讲记
13、入行论讲记（教材版）
14、佛海启航
15、佛法是种活法
16、点石成金
17、善者戒行
18、云卷云舒
19、窍诀集要（上 中 下）
20、净土要诀
21、瓜熟蒂落
22、微博真言



世上没有完美，想开了、想通了，就是完美。
世上没有完美，知足了、少欲了，就是完美。
世上没有完美，随缘了、放下了，就是完美。



大圆满法论坛:bbs.dymf.cn
大圆满法网站:www.dymf.cn